

新学期が始まって1ヶ月！

みなさん、体調はどうですか？

入学、進級してから、1ヶ月がたとうとしています。1年生は4月から生活リズムが大きく変わったのではないですか？ 2・3年生も、新メンバーでの生徒会活動や、部活動等が始まりましたね。

緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

連休明けを元気に過ごす、生活のポイント！

- ①朝は早めに起きて、ゆとりを持って仕度をしましょう。
- ②朝ご飯はゆっくり食べましょう。
- ③「疲れたな」と感じたら無理をせず、ゆっくり休養しましょう。
- ④カルシウム不足はイライラの原因となります。牛乳や魚等からカルシウムを摂取するなど、栄養バランスのよい食事をとりましょう。



最近、保健室に、「お腹が痛いです…」と言って来室する人が増えていて、心配しています。様々な原因が考えられますが、気温の変化に適応できなかったり、気づかないうちに心と体の疲れがたまっていたり…。十分な休息をとること、とても大切です。



健康診断、順調に進んでいます！

身体測定、尿検査、歯科検診、耳鼻科検診が終了しました。

健康診断を予定通りに実施しています。集合時間を守ったり、静かに検診を受けたり、素晴らしい検診態度を見ることができ、とても嬉しく思います。

次は、10日に1年生の心臓検診があります。半袖短パンを忘れないでください。

尿検査の次の提出日は、5月24日です。提出予定の人は、検査キットを家で大切に保管しておいてください。



学校歯科医様からのご指導を紹介します。

全体的に、歯みがきができており、歯肉炎の人は数名でした。歯肉炎の人は、歯垢が付着し、歯肉が赤く腫れてしまっています。フッッシングは、学年が上がるごとに上手になっている傾向がありました。1年生から歯みがきを頑張りましょう。



みなさん、学校に歯みがきセットは持参していますか？
毎食後、歯みがきをすることが大切です。学校でも毎日歯みがきをしましょうね。



職員で、救急法の研修を行いました。

4月6日に、新潟 PUSH プロジェクトの鈴木 美奈様を講師に招き、心肺蘇生や AED の使用方法についての研修を行いました。その後、食物アレルギーや校内救急体制についての確認を行いました。皆さんの安全を守ることができるように、職員も研修を行っていきます。



保護者の皆様へ

歯科検診、耳鼻科検診の結果について

4月26日に全校の歯科検診、27日に1年生と該当者の耳鼻科検診が終了しました。病院受診が必要な生徒には、本日「歯・口腔の健康診断の結果について」と「耳鼻咽喉科検診・聴力検査の結果について」を配付しました。ご確認ください。

病院を受診した場合には、用紙に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いします。

※今年度の耳鼻科検診の該当者は、保健調査票の耳鼻咽喉科項目にチェックがついていた生徒です。

視力検査の結果について

4月12日に、身体測定を行いました。視力検査で、B以下の判定の生徒には、治療勧告書を配付します。治療勧告書は、6月29日の眼科検診実施後に配付する予定です。なお、視力検査の結果が事前に必要な場合には、学校までご連絡をお願いいたします。



水筒持参についてのお願い

校内の水道や、冷水器の使用は可能となっていますが、感染症対策の強化ため、学校での水分補給は、可能な限り持参した水筒で行うようお願いいたします。学校として、通年水筒持参を可としますので、ご家庭での準備をよろしくお願いいたします。

けが等で病院を受診したときは、学校へお知らせください。

学校管理下でのけがに対して、医療費の総額が5000円（500点）以上の場合に、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます（センターの審査により、基準に該当しない場合、給付されないこともあります）。医療機関・薬局の窓口で、「出雲崎町子ども医療費受給者証」は提示せず、「保険診療」で自己負担額（3割）をお支払いいただきます。請求に必要な用紙は、学校から保護者の方へお渡しします。1枚が一月分となりますので、診療が翌月まで継続する場合は学校へお知らせください。

詳しくは、今年度のPTA総会資料をご覧ください。また、該当の保護者の方には直接ご説明させていただきます。ご不明な点等がありましたら、町教育委員会 学校教育係か、中学校 養護教諭までお問い合わせください。

※日本スポーツ振興センターの対象となるかどうか不明な場合でも、病院受診をする予定があったり、受診したりした場合には、学校へお知らせください。

