

ほけん 保健だより



令和5年5月11日
第2号
出雲崎中学校 保健室



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ヶ月が経ちますね。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。また、季節外れのインフルエンザが流行しましたが、元気に連休を過ごすことができましたか？

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。



体育や部活のケガに注意！

体育や部活の前にしっかり準備体操をして、ケガの予防に努めましょう。万が一、ケガをしても慌てず処置をしましょう。



健康診断、順調に進んでいます！

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。

次は歯科検診があります。日頃から歯みがきを丁寧に、むし歯や歯周病等ゼロを目指しましょう。また、尿二次検査(該当者のみ)は、5月 24 日です。提出予定の人には、別途案内を配布しました。検査キットを家で大切に保管しておいてください。



職員で、救急法の研修を行いました。

4月6日に、新潟 PUSH プロジェクト様から講師をお招きし、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

耳鼻科検診、内科検診、尿検査の結果について

4月26日に全校の耳鼻科検診、27日に内科検診が終了しました。受診が必要な生徒には、「耳鼻咽喉科検診・聴力検査の結果について」「成長曲線・肥満度曲線のお知らせ」を配付しました。内容のご確認をお願いします。

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。すべての検診終了後、身体測定等の結果を含めた用紙を配付予定です。

視力検査の結果について

4月12日に、視力検査を行いました。視力が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16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、感染症対策の強化のため、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1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。



第1回ハッピーライフ week のお知らせ

期間:6月7日(水)~14日(水)

目標:①夜11時までに就寝し、朝7時までに起きる。

②学習以外のメディア(タブレット、スマホ、パソコン、SNS、ゲーム)使用時間を2時間以内にする。

③毎日3食抜かさずしっかり食べる。

今年度も小学校と連携して行います。ご家族の方のご協力をよろしくお願いいたします。

