

ほけんだより



富来中学校

令和6年5月10日 保健室 No. 2

新学期が始まって1ヶ月たちました。4月の校外学習（3年修学旅行、2年金沢自主プラン、1年鹿島少年自然の家）も無事に終わることができました。仲間と一緒に様々な経験をし、楽しい思い出になりましたね。

ゴールデンウィークが明けるこの時期は、心や体の疲れも出てくる頃です。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

5月の保健目標

『病気の早期発見・早期治療』



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

【5月の検診予定】

- 15日（水）：心臓検診 1年生
 - 16日（木）：歯科検診 全校
 - 17日（金）：眼科検診 1年生
 - 22日（水）：尿検査 対象者のみ
- ※前日に容器配布
- 28日（火）：耳鼻科検診 1年生

【学校医の先生方を紹介します】

- 内科：山田勝彦 先生（向クリニック）
- 歯科：寺井功一 先生（てらい歯科クリニック）
- 耳鼻科：池野幸子 先生（池野整形外科・耳鼻咽喉科医院）
- 眼科：北野貢市 先生（公立羽咋病院）
- 薬剤師：笠原友子 先生（笠原健招堂薬局）

5月7日（火）～27日（月）まで保健室に実習生がきています！



はじめまして！

姫路大学教育学部4年生の ^{かさほらまいか} 笠原舞夏 です。富来中学校では「保健室の先生」になるための勉強をさせていただきます。主に保健室にいますが、給食の時間は1年生のクラスにいるので、お昼休みや学校生活で見かけた時は、話しかけてくれるとうれしいです！3週間という短い間ですが、よろしくお願い致します。

裏面もあります

せいけつ検査を行います！



健康委員会が毎週各学年で清潔検査を行っています。感染症の予防や身体の清潔に心がけていきましょう。調べる項目は・・・

① つめが短く切っているか

② ハンカチを持ってきているか

③ 手洗い、歯みがきセット 等 です。



※「歯みがきセット」、「うがい用の水」の準備もよろしくお願いいたします。

5月には歯科検診もあります。歯ブラシの毛先が広がっている人・汚れている人は、とりかえておきましょう。

保護者の皆様へ

受診勧告書について

【視力検査結果から】・・・B以下の人のみ配付します（ピンク色の用紙）

視力低下は学習・運動ともに支障をきたします。ご家庭でお子様と普段の見え方やメガネの調整についてなど相談され、早めに専門医にて受診をお願いします。

※お知らせがくる前に受診した人は、受診した病院名と結果を保護者が記入し提出してください。

視力検査結果がAの人は、学期末に健康カードでお知らせします。

【歯科検診について】・・・全校に配付します（ピンクの用紙）

⑤～⑩に○がついている人は受診し、治療・相談を受けてください。



《お願い》

受診勧告書は病院を受診する際に持参し、医師に治療結果を書いていただいたのち、学校までご提出ください。

【災害共済給付制度の利用について】

学校のケガは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が利用できます。

対象となるケガ等は、自己負担額 1500 円以上（総医療費 5000 円以上）です。

医療費の 4 割を給付されます。

受診されたときには、町の医療制度は使わず一旦病院でお支払いをお願い致します。

学校から関連書類をお渡ししますので、必ずご連絡ください。

