

ほけんだより 4月

石岡中学校 保健室

御入学・御進級おめでとうございます。新しい学校、新しい友達、新しいクラス。これからの日々が楽しみな反面、緊張や不安もあるのではないのでしょうか。新しいクラスで「上手くやっけていけるかな。」と思っている人もいるかもしれませんが、安心してください。不安なのはみんな同じです。これから出会うたくさんの人や出来事は、皆さんを大きく成長させてくれるでしょう。自分のペースで少しずつ新しい生活を楽しんでいきましょう。



保健室はどんな時に行くところ？

●体調不良のとき

気持ちが悪くなったり、頭やお腹が痛くなったり、熱っぽかったり・・・体がつらいな、おかしいなと感じたときは、担任の先生や近くにいる先生に伝えてから保健室に来てください。動けないほどつらい状態や目まいがして倒れそうな場合はその場で休み、近くの先生に伝えてください。

●怪我をしたとき

授業中や休み時間に怪我をしてしまったら、担任の先生や近くにいる先生に伝えてから保健室に来てください。出血が多い場合や痛くて動けない場合には近くの先生に伝えて、その場で楽な体勢を取り、待っていてください。

●心配事や相談があるとき

自分自身の体のことや、将来のことや人間関係での悩みなど心配事や相談があるときには、一人で抱え込まず、ぜひ相談しに来てください。皆さんの支えになりたいと思っていますので、いつでも皆さんのことを待っています。



▼△保健室ではできないこと△▼

- ・風邪薬や痛み止め等の内服薬はあげられません。
- ・テーピングの取り替え等の継続した手当ではできません。治療は病院へ！
- ・休養は原則1時間！長時間の休養はできません。

健康診断が始まります！

学校での健康診断は、お子様一人一人の発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは異なり、「学校生活を送る中で注意のいることはないか」「疾病の疑いはないか」を調べるものです。学校から受診勧告の通知が届きましたら、なるべく早く受診し、受診の報告書の提出をお願いいたします。



◆ 4月の健康診断日程 ◆

- 4月19日（木）：身体計測・視力検査【3年生】
- 4月20日（金）：身体計測・視力検査【2年生】
- 4月24日（火）：身体計測・視力検査【1年生】
- 4月25日（水）：聴力検査【1・3年生】
- 4月27日（金）：眼科検診【全学年】

※詳しいお知らせについては、直前に配付するほけんだよりをよく読んで、健康診断を受けてください。

～保護者の方へ～

●保健関係の書類について

お子様の健康状態について一緒に話をしながら、正確に御記入ください。健康診断等の関係もありますので、提出期限までに必ず提出してください。

●日本スポーツ振興センター給付金の請求について

学校生活の中で怪我をして受診すると、災害給付金の請求ができます。治癒までにかかる治療費が1,500円以上（自己負担3割で）等の請求条件がありますので、詳しくは後日配付する保険加入についての文書をお読みください。また、質問等がある際には、養護教諭にお問い合わせください。

●朝の健康観察について

お子様の元気な学校生活を支えるのは、健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の健康観察です。朝の健康観察は次のような点に注意して行ってください。

- ・表情 ・顔色 ・声 ・朝食 ・頭痛や腹痛などの訴え→体温計測

●学校感染症について

病院でインフルエンザ等の学校感染症と診断された場合には出席停止扱い（欠席とならない）となりますので、学校までお知らせください。