

ほけんだより 5月

平成28年4月28日
清川村立緑中学校
保健室 No.6

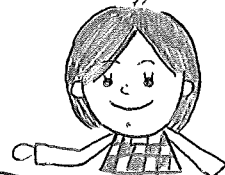
さわやかな風が吹く、気持ちの良い季節になりました。新学期が始まって約1ヶ月が経ち、だんだんと生活のリズムをつかみ、学校生活にも慣れてきてこのごろはないでしょうか。いよいよゴールデンウィークが始まります。この連休でのんびりした時間も作り、びや体を休ませてくださいね。



5月の保健安全行事		
月日	対象者	項目
5/2(月)	全学年	避難訓練・引渡訓練
5/9(月)	1年生・前年度欠席者	心臓検診
5/11(水)	全学年	集団下校訓練
5/20(金)	全学年	耳鼻科検診

5月は訓練が2回あります。いざという時にどのように行動し避難するのか、しっかりと自分自身で確認しながら、訓練を行ってください。なんとなく訓練をするのではなく「もし実際に起こってしまったら...」という緊張感を持って訓練に臨みましょう。

またお家の方と避難グッズや避難場所の確認をし、災害時の備えをしっかりと行いましょう。

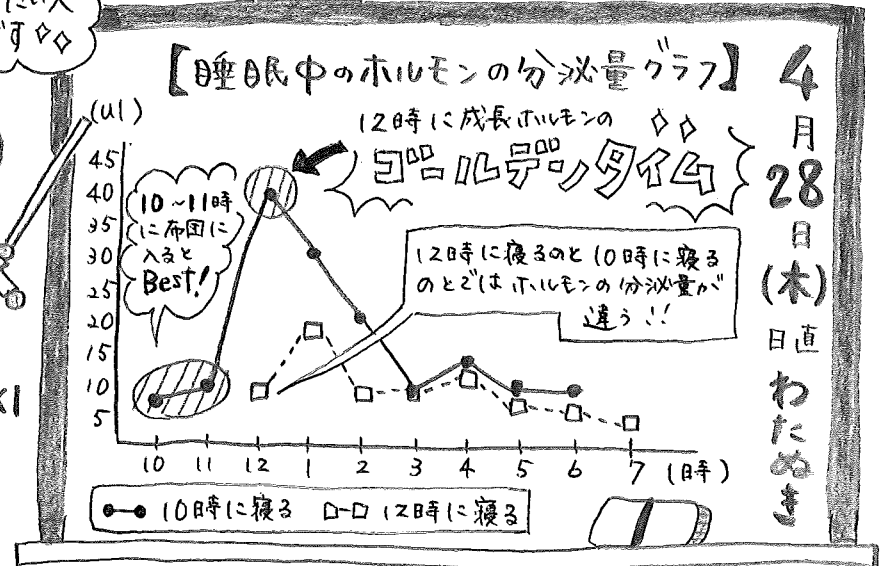


大切なのは「おかしも」

- あ ... 押さない
- か ... かけない
- し ... しやべらない
- も ... 戻らない

避難時はこのことを守りましょう!

12時までに寝る子は育つ!!!



成長ホルモンは夜中の12時に熟睡しているときも多く分泌されます!!

睡眠偏差値を上げよう!

このポイントをおさえれば、成績UPにもつながるかも!

眠くなるものを摂取!

ホットミルク、バナナ、カモミール、じゃがいも、オートミールetc!! 効果的!

眠る前に画面を見る時間をへらす!

寝る直前のメールチェックやゲーム、TVを見ることをやめるとよく眠れるようになります!

睡眠単位は90分!

起きるのはGoodなタイミングが約1.5時間ごとになる!! 7時間半睡眠を目標にしてみよう!

寝る前のお風呂はぬるま湯で!!

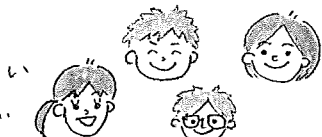
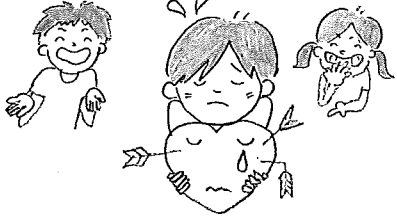
熱いお風呂は交感神経の働きが活発になって寝られなくなってしまってます!!

ギンギンアラームよりTVやラジオ!

朝から嫌々起きると、その日一日が憂うつな気分になる!! TVやラジオで目覚め代わりという手もありです。

守るほしい健康診断ルール

他の人の結果を見て
からかわない・意見を言わない
言われた人は傷つきます...



他の人の結果と比べて
悩まない
みんな違っていい
当たり前!!

他の人の健診の
様子や結果を
のぞかない!
結果はその人だけ
のもの



「健康診断の結果が出たら...」



健康診断では、治療が必要だと診断された人に、検査結果のお知らせを配布します。(視力検査は全校生徒に検査結果のお知らせを配布します)「結果のお知らせ」を受け取った人は、医療機関で必要な治療を受けましょう。

学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのある人を見つけ出すもの)なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

✿ ... ☺ ... ☺ 保健室より ☺ ... ☺ ... ☺ ✿



最近、廊下や保健室での会話の中で「疲れた〜」「〇〇が痛い〜」という声をよく耳にします。4月から1ヶ月があっという間に過ぎ、環境の変化等から体せいに疲れがたまっている人も少なくないと思います。体調管理にはいつも以上に気を配りましょう。



体せいの
疲れに...

ゆっくりお風呂に入る ☺
酸味のある食べ物を食べる ☺
ほんやりする時間を持つ ☺
好きな本を読む、☺
音楽を聴く ☺

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターについて

この制度は学校管理下(登校から下校までの間、休日の部活動)に事故災害でけがをしたとき等に医療費を保証する制度です。1つの災害(けが等)について、治療するまでに窓口で支払った額が合計1500円(保険点数500点)以上になるものが対象です。

なお、給付の申請に必要な書類を医療機関で記入してもらう際に、文書料の必要な病院もありますのであらかじめご了承ください。(受診時に文書料がかかるかどうか、窓口でご確認されることをお勧めいたします。)

もし、学校生活の中でけが等をし、医療機関を受診されることになりましたら、担任や顧問にお申し出ください。必要書類をお渡しいたします。

次のような場合は〈医療証〉を使用してください。

- ・医療費が治療するまでに1500円(保険点数500点)以上にならないもの
- ・医療機関で書類を記入してもらう際にかかる文書料が1ヶ月の医療費よりも高くなるもの

例：文書料が1000円だった場合、1ヶ月の医療費が750円未満だと、給付を受けるとマイナスになってしまいますので、この場合は医療証で対応してください。

その他、ご不明な点等ありましたら担当までご連絡ください。

担当：養護教諭 綿貫優希