

平成27年5月14日

ほけんだより 5月

日出学園中学・高等学校 No.133

風薫る5月、新緑の美しい季節になりました。晴れた日には夏を思わせる陽気になることもありますので、気温の変化に合わせて衣類を調節したり体調管理に気をつけましょう。

また新しい環境や学校生活に慣れてきた頃だと思いますが、5月は緊張がゆるみ疲れが出て、ケガも増えてくる時期でもあります。疲れを感じる時は無理をせず、ゆっくり休めると良いですね。そしてケガをしないよう校内では走らず、スポーツの前には準備体操・整理体操をしっかりと行って下さい。

健康管理に気をつけながら、さわやかな季節を元気に楽しみましょう。



今月の健康診断予定		
5/13(水)	4~6年	歯科検診(実施済み)
5/14(木)	1~3年	歯科検診
5/15(金)	対象者のみ	検尿③(予備日)
5/25(月)	4・6年	内科検診
5/26(火)	4・5年	内科検診
	対象者のみ	検尿④(予備日)
5/28(木)	1・2年	耳鼻科・眼科検診

★健康診断結果をお知らせいたします★

健康診断の結果を受け取ったら、次の3つを必ず実行してください。

①クラスと名前をチェック

②内容をチェック

③家の人に見せる

2次検査が必要な場合は、検査の内容や、検査を受ける医療機関などを結果と一緒にお知らせしています。

学校での検診でできるのは、病気の疑いを見つけるだけです。診断はできません。2次検査を受けて、何も異常がないと分かることもよくあります。あまり心配しないで、必ず受診してください。

★検診を受けるときの注意事項★

- 内科…身体は清潔にしましょう！
長い髪はまとめて下さい。
- 歯科…歯ブラシを学校へ持参して
昼休みに歯みがきをしましょう！
- 眼科…コンタクトレンズをしたままでも
受けられます。
- 耳鼻科…前日までに耳掃除をして下さい。
強くこすり過ぎないようにしましょう！

5月15日(金) 尿検査回収日

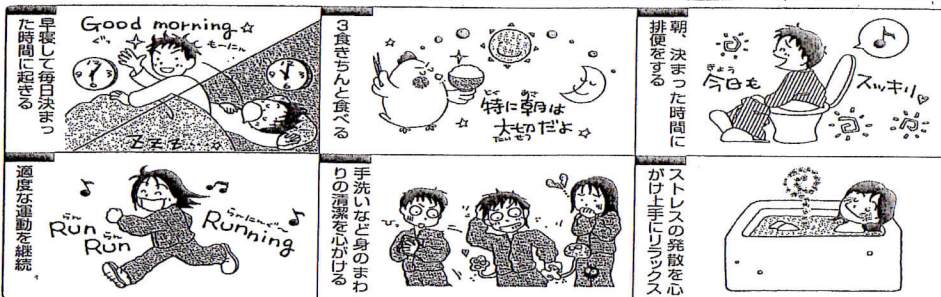


- まだ提出していない人
- 2次検査対象の人

9:35までに保健室前のBOXへ
各自、提出して下さい！！

健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から！

新学期が始まってひと月が過ぎました。
「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように
自分の生活習慣を見直してみてください。



「慣れてきたころ」が危ない！！

けがに注意！！

▼▼登下校のとき▼▼

- ☐ おしゃべりに夢中になっていませんか？
- ☐ 道路をふだていていませんか？
- ☐ 交通ルールをきちんと守っていますか？

▼▼部活動のとき▼▼

- ☐ しっかりウォーミングアップしていますか？
- ☐ 十分に休養をとっていますか？
- ☐ ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

からだに注意！！

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- ☐ 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- ☐ だらだら勉強していませんか？

▼▼疲れがたまっていますか？▼▼

- ☐ 夜、ぐっすり眠れていますか？
- ☐ 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- ☐ 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

ことばに注意！！

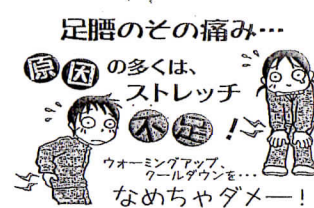
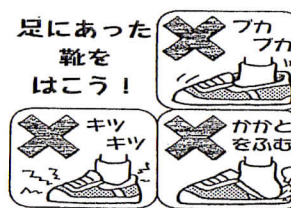
▼▼友だちに対して▼▼

- ☐ 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- ☐ 感情にまかせて、言葉投げつけていませんか？
- ☐ 自分が悪いと思ったら、素直に謝っていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

- ☐ きちんとあいさつしていますか？
- ☐ 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- ☐ はっきり返事ができていますか？

他にもケガをしないために注意してほしいことがあります！！



学校でケガをした時は

学園生活中にケガをして受診した時は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付が受けられます。

- ※ 給付の条件…
- 学校管理下でのケガであること(登下校時も含む)
 - 医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担額が1500円以上であること

給付を受けるには、医療機関に記入してもらう書類などが必要です。用紙は保健室にありますので、担当の先生を通して連絡して下さい。

注) センターでの手続きに時間がかかるため、申請しても直ちに給付金は支給されません。