

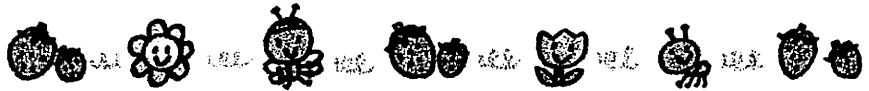
元気もりもり!!



平成30年4月17日
保健だより NO. 1

明祥中のたくさんの木々が緑色の葉で覆われつつあります。新年度が始まって、半月が経ちました。新しい環境、新しいクラスには慣れましたか。年に一度の定期健康診断が始まっています。中学生は、心も体も大きく変化し、自分自身の身体を見つめるチャンスです。今一度自分自身の身体や生活リズムについて考えてみましょう。

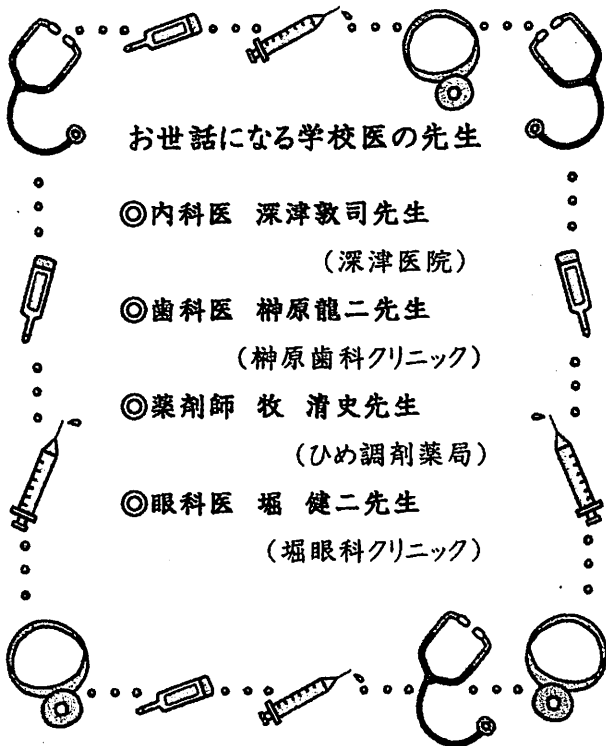
<4月の保健目標>



自分の体をよく知ろう



健康診断が続きます。「治療のおすすめ」「結果のお知らせ」用紙をもらったら、なるべく早くお医者さんで診てもらいましょう。健康診断の結果は、受診の必要がある人のみお知らせをします。治療が終わったら用紙を担当に出しましょう。



お世話になる学校医の先生

◎内科医 深津敦司先生

(深津医院)

◎歯科医 榊原龍二先生

(榊原歯科クリニック)

◎薬剤師 牧 清史先生

(ひめ調剤薬局)

◎眼科医 堀 健二先生

(堀眼科クリニック)

<保健室の利用>

- ★けがをしたとき
- ★頭やお腹など体の調子が悪い時
- ★悩みや困っていることなど相談したい時
- ★ちょっと休憩したい時
- ★体のことについて知りたい時 等



いずれの場合でも、授業時間中は基本1時間までが原則となっています。

<保健室での処置>

- ★保健室では内服薬(飲み薬)を渡しません。
- ★あくまで応急処置となります。医療行為や継続的な処置はしません。
- ★本人の様子により、「授業を続ける」「体育(部活動)は見学する」「1時間保健室で休養して様子を見る」「ただちに帰宅をする」などの判断を行います。1時間休んでも回復しない場合は、早退することもあります。



今年度もよろしくお祈いします。
後藤広美です。明中生みんなが、心も体も元気もりもりに過ごせるようにお手伝いをさせてくださいね。いつでもえんりよせず、保健室に来たり声をかけたりしてください。



毎日GOODな自分であるために

健康を変える
3つのキホン

健康診断が
ヒントになります



健康であるために足りないものがないか、健康をじやましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったら受診も忘れずに。

①生活習慣

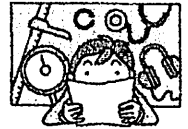
健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

②予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。



春は眼い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？

原因は諸説あります。たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、あたたかくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。



改善ポイントは

“睡眠リズムを整える”

- 寝る前の光の刺激 (テレビ・スマートフォンの) を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる



★今年度から変わったこと★

【出席停止について】

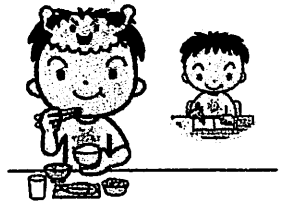
学校感染症にかかると出席停止となり、医師の許可がおりるまで、学校へ登校せず家でゆっくりと休みます。今年度から、「登校許可証明書」の用紙は、安城市内の医療機関であれば直接病院から渡されることになりました。出席停止解除後は、「登校許可証明書」を担任に提出をしましょう。かかりつけの医療機関が安城市外の場合は、今までどおり「登校許可証明書」の用紙を学校へ取りに来てください。いずれにしても、医師から「出席停止」と判断されたら学校へ連絡をお願いします。



出席停止」と判断されたら学校へ連絡をお願いします。

【朝の時間の有効活用について】

安城市一斉に朝の部活動がなくなりました。2、3年生は、昨年度より朝の時間に余裕ができたのではないのでしょうか。この余裕ができた時間を有効に使ってほしいと思います。朝時間がなくて朝ご飯を食べられなかった人は、朝ご



飯をしっかりと食べてくる、朝トイレに行く時間がなかった人はトイレに行って便を出す、夜習い事で寝るのが遅かった人は、その分朝までしっかり睡眠をとるなど、健康的な生活のために時間を使ってほしいと思います。中学3年間は、心身共にとても成長する時期です。自分の生活リズムを見直し、心身共に大きく成長してほしいと思います。



学校生活（授業中・部活動中・休憩時間中・放課後・登下校中など）でケガをして病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。病院を受診したら、担任、部活動顧問または保健室まで教えてください。