

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和5年4月6日(木)

No. 1

笑顔いっぱいの一年に!



進級おめでとうございます!

新しい仲間と環境でワクワクのスタートです。みんなが元気に笑顔で過ごせる一年にしましょう!

みんなで元気に過ごすために...



自分の体調の変化に気づくことが大切!

これまでと同じように、登校前の体の様子についておうちの人に相談し『健康観察カード』に記入し、登校時に教室の前に提出しましょう。

体調が良くない時(熱が37.5℃以上等)は、無理をせず体を休めましょう。

自分の体調の変化に気づくことはとても大切です。登校後も変化を感じた時は、無理をしないで先生に伝えましょう。



十分に睡眠と食事をとろう



病気に対する抵抗力(免疫力)は、十分な睡眠と食事をとることが大切です。

体温が36度~37度で免疫力を発揮することができるので、食事(特に朝ごはん)をしっかり食べ、体の中から体温を上げましょう。

よろしくお願ひします!

養護教諭の林久美子です。生徒の皆さんが、元気いっぱい 笑顔いっぱい 過ごせるよう保健室からサポートしていきます!

私が大切にしていることは、笑顔とさわやかなあいさつです。

お互いに自然に声をかけることができると、元気が出てきますよね。

元気いっぱいの一年にしましょう!

よろしくお願ひします!



おはよう!

ありがとう!



ごめんね~



また明日!

『ふわふわ』言葉で声をかけ合おう

言葉には力があります。何気ない一言で、元気が出たり、悲しくなったりするくらい言葉の力は大きいものです。



口調や表情なども大きく関係して、その言葉の裏の思いを考え始めると、友達との関係がぎくしゃくしてしまうこともありますね。言葉には、『ちくちく』相手の心を突き刺すかと『ふわふわ』嬉しい気持ちにさせるやさしい力とがあります。

自分はどちらを多く使っているでしょうか?



『ちくちく』言葉が多い人は、自分のまわりにも『ちくちく』言葉が多く飛びかっているのかもしれない。

自分で意識して『ふわふわ』言葉を使うようにすると、自分のまわりにも『ふわふわ』言葉が多くなって笑顔も多くなっていくといいなあと思います!

今年度の健康診断の日程

4月11日(火) 身体測定 5校時(身長・体重・聴力)
※体操で測定しますので、準備をしましょう。

視力検査については、学級ごとに日にちを設定して行います。
※眼鏡をかけている人は、眼鏡を持ってきましょう。

20日(木) 尿検査提出日(予備日21日・27日・28日)

26日(水) 心電図検査 9:00~ 1年生

5月11日(木) 内科健診 3年生 沼田先生

17日(水) 内科健診 2年生 福山先生

18日(木) 内科健診 1年生 鳴戸先生

6月 9日(金) 歯科健診 3年生 森本先生

14日(水) 眼科健診 全学年 小川先生

15日(木) 耳鼻科健診 全学年 広島市 西田先生

※健診の3日前までに耳そうじをしておきましょう。

22日(木) 歯科健診 2年生 折田先生

29日(木) 歯科健診 1年生 松田先生



必要な準備や結果については、その都度、お知らせしますので、ご協力をお願いします。

保健調査票等の提出をお願いします!

1学期は、自分のからだや成長の様子を知るための健康診断を行います。今回の保健日より健康診断についてお知らせしていますので、ご覧ください。なお、健康診断についてはその都度詳しくお知らせしますので、ご協力をお願いします。

6日に次のものが入ったみず色の封筒を持ち帰っています。中を確認して頂いて、**必要事項を記入して4月11日(火)までに提出**をしてください。

- ①保健調査票・・・健康管理や健康診断の参考資料として活用します。
- ②緊急連絡カード・・・緊急に病院に受診する必要がある時に利用します。

今後も健康診断にかかわって健康調査や提出物等お願いすることがありますが、ご協力をよろしくお願いいたします。健康面等で気になることがあれば、いつでもご相談ください!



日本スポーツ振興センター 災害給付制度について

学校の管理下(通常経路での登下校も含む)でけがをして受診した時、医療点数が500点以上の場合は、給付金が支給されます。掛金は、三次市が負担しています。

帰宅してから受診された場合も、手続きをしますので、連絡をお願いします。それに伴う日本スポーツ振興センター加入と作成文書・情報取得のための同意書を毎年記入してもらっていましたが、在学中は有効ですので、2・3年生は、1年生時に記入して頂いたものを使用させていただきます。

以前は確認のため領収書の提出をお願いしていましたが、こども医療を利用した場合は領収書の提出はしなくても良いこととなっています。

ただし、窓口で3割負担や治療用装具を購入した場合は領収書の提出をお願いすることがありますので、ご協力お願い致します。

