

令和4年4月8日

# ほけんだより

# 4月

県立川島中学校 保健室

ご入学・ご進学おめでとうございます。新学期が始まりました。4月は新しい環境や人間関係の中で緊張し、心身ともに疲れがたまりやすくなります。いつもより十分な睡眠をとるようにしましょう。

“保健だより”を通じてみなさんの心と体の健康について、一緒に考えていきたいと思えます。今年度もよろしくお祈りします。

## 定期健康診断が始まります!

毎年、4月から6月にかけて、定期健康診断を行います。この検査は自分の体が順調に成長・発達しているか、体に病気や異常が隠されていないかを知ることが目的としています。

項目	月日	対象者	備考
身体測定	4月12日(火)	全員	1・2限
視力検査	〃	〃	〃
聴力検査	〃	1・3年	〃
内科検診	4月20日(火)	1年・21HR	13:30~
	5月11日(水)	3年・22HR	13:30~
尿検査(一次)	未定	全員	
尿検査(二次)	未定	未提出者・二次対象者	
歯科検診	6月4日(木)	全員	13:30~
耳鼻科検診	4月21日(木)	1年・2, 3年生希望者	9:00~
眼科検診	5月30日(月)	1年	10:30~

## 保健室はこんなところですよ!

- ①学校でけがをしたり、体調が悪くなった時に  
応急処置や一時的に休養するところ
- ②健康診断・身体計測をするところ
- ③体や心の悩みを相談するところ
- ④健康に関する資料を保管するところ

<けがをしたとき>



<体調が悪いとき>

<体や健康のことで悩み事があるとき>



保健室は「健康について考える教室」  
病院や薬局とは違うので、  
飲み薬(内服薬)は置いていません。



<体や健康について知りたいとき>

## 学校医や学校歯科医、学校薬剤師の先生方を紹介します。

【内科】 松永 裕子 先生  
 【眼科】 糸田川 誠也 先生  
 【学校薬剤師】 小川 俊二 先生

【歯科】 石田 徳太郎 先生  
 【耳鼻科】 馬淵 厚至 先生



# 忘れないで提出をお願いします

## ○保健関係書類の提出について

定期健康診断に合わせて、いろいろな提出物があります。本日、お子様を通じて配布しました「結核健康診断問診票」(1・2・3年生)、「健康診断保健調査票」(2・3年生)のご記入とご提出をお願いいたします。  
提出の締め切り日は、4月12日(火)です。



## ○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をすると、災害給付金の請求ができます。  
※学校生活の中の怪我は、各市町村の乳幼児医療は使用しないでください。

- ★授業中、休業中、学校行事、部活動、登下校中などの怪我
- ★治癒までにかかる治療費の窓口での支払いが1,500円以上(自己負担3割)の場合はスポーツ振興センターの給付が受けられます。必要な書類を渡しますので、学級担任や部活動の顧問にご連絡ください。

## ○学校感染症について

病院で「学校感染症」と診断されたら、学校までお知らせください。  
出席停止扱いとなります。

学 校 感 染 症

インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎  
風疹・水痘・咽頭結膜熱・結核・感染症の結膜炎  
腸管出血性大腸菌感染症・感染性胃腸炎 など

ぐっすり眠れるヒミツは  
コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。

すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう  
かざと風通しのいいパジャマを着よう

県立川島中学校のみなさん  
はじめまして！！

ふじい ともえ  
藤井 智栄です

美馬市立江原中学校から赴任してまいりました、藤井です。

県立川島中学校のみなさんの体や心の健康を支え、みなさんが安心して楽しく学校生活を送られるように頑張っていきます！  
よろしくお祈りします！！