



今月の保健目標…
自分の健康状態の把握

2, 3年生のみなさんは進級, 1年生のみなさんは入学おめでとうございます。
新しい学年が始まります。慣れない環境は, 自分が思っているよりも疲れるものです。
行事の多い時期でもありますので, 翌日まで疲れを引きずらないように, 栄養と休養もしっかりとりましょう。

何をするにも健康が基盤。新年度を楽しく過ごせるように, 保健室からも「ほけんだより」を通して, みなさんの健康づくりをサポートしていきます。

やっと日常が戻りつつある中ですが, 引き続き新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながら, 日々を大切に, 今できることをしっかりとやっていきましょう。

今年度も4・5・6月にかけて定期健康診断を行います。
みなさんがこの1年間, 元気で学校生活を送ることができるように, 健康状態を調べます。提出物など, 期日を守るようにご協力をお願いします。

実施した検診結果で, 専門医受診が必要な場合は, 対象生徒に文書でお知らせいたします。健康診断全体の結果については, 夏休み前までに個人あて配布します。



本校三年目
養護教諭の鶴田智子です。
よろしくお願いします。
今年度も, 心身ともに健康に過ごしていきますよう。

今月の保健行事

月 日	時 間	項 目	対象学年	場 所
4月12日 (水)	1.2校時 3.4校時	身体計測	3学年 2学年	体育館・図書館
4月13日 (木)	3.4校時	身体計測	1学年	体育館・図書館
4月20日 (木)	9:00~	耳鼻科検診	全学年	図書館
4月24日 (月)	13:15~	歯科検診	2学年3.4.5組・3学年	図書館
4月26日 (水)	8:45~	内科検診	全学年	図書館

健康診断が はじまります

どうして毎年するの？

健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べることで, 結果をこれからの生活に役立てることも, 大切なポイントです。



検診をうけるときは…

① 静かに待ちましょう



② 忘れ物に注意!

特にメガネを使っている人は忘れず!



③ 邪魔にならない髪型に



将来につなげる! 健康診断

「健康診断に興味がない(ない)のは, それだけ元気な証拠」と思う人もいるかもしれませんが, 確かに体調が悪くないのはいいことですが, 自覚症状の有無だけを過信することは危険です。また, これからの生活を考えても, 心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず, 長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。

~保健室からのお願い

その1~

学校生活の中でけがをしたり, 具合が悪くなって授業の継続が難しいとき, 来てください。長引くときはかかりつけの病院で診てもらいましょう。

飲み薬はおいてありません。必要な場合は自分の体に合った常備薬を持参するようにしましょう。

インフルエンザに罹った場合は治癒して登校するときに, 陽西中のホームページにある経過報告書をプリントアウトし保護者が記入した物を持参し登校してください。



よろしくお願いします！

～保健室から
お願い その2～

新学期。まずは生活リズムを整えましょう。朝食・睡眠をしっかりととりましょう。

来室するときは、担任や教科担任に伝えてから来るようにしましょう。休み時間でも、保健室が混んでいて、授業まで食い込んでしまうかもしれません。

来室したら、学年・組・用件を教えてください。記録に代えてパソコンに入力しています。



内科

黒須 祐作 先生



歯科

築瀬 昇 (今年度) ・金田 敏雄 先生



耳鼻科

金子 達 先生



眼科

茨木 信博 先生



薬剤師

真鍋 健太郎 先生

知っておこう

災害共済給付制度

について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他（学校外で授業が行われるとき、集合・解散場所への合理的な経路など）



給付対象となる「災害」の範囲

- ①負傷…捻挫、骨折、虫刺され、火傷など
- ②疾病…食中毒、脳しんとう、熱中症など
- ③障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- ④死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死



負傷・疾病では、原則的に初診から治癒までの間の医療費総額が5,000円以上（健康保険証を使った際の本人負担分が1,500円以上）の場合に給付対象となります。なお、の際には受診した医療機関で受けた証明が必要です。保護者の方には別途お知らせしますが、みなさんもぜひ、こうした制度があることを知っておいてください。

忙しい中でも 自分のペースで

1年生は新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く慌ただしい日々。なるべく早めに、いまの環境に合った生活リズムを確立してください。2・3年生は学年が上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。無理なく、気負わずに過ごしてほしいと思います。新しい環境は思った以上に心身の疲れを呼び込みます。よく食べて、よく寝て…自分のペースを見失わないでください。



あいさつ
が
く
れ
る
プ
レ
ゼ
ン
ト



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。