



稲枝中学校
保健室 No.2
2019.5.8



10連休が終わり、5月の第2週がスタートしました。1年生のみなさんは、学校生活に慣れてきましたか？春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段あまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。

4月身体測定結果 (学年別平均)

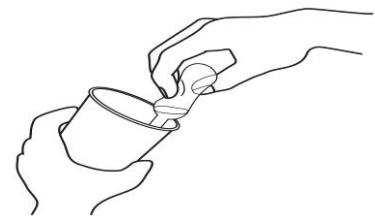
学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1	152.9	153.7	43.8	41.4
2	161.5	156.4	49.0	46.7
3	166.4	156.9	53.7	51.1

※成長には個人差があります。バランスよく成長しているか、成長の様子を見てみましょう。

《検尿について》 ~検査実施についてのお願い~

全学年対象で、尿中の蛋白・糖・潜血の検出を目的とします。

- 朝起きてすぐの尿をとってください。
- 尿採取は尿コップから検査容器に吸い取ってください。
- 容器の線を目安に採尿してください。
- フタはしっかりしめてください。
(ゆるいと途中でこぼれてしまいます。容器がぬれていれば拭き取ってください。)
- 検査袋と容器にラベルを貼り、青色の検査袋に入れ、口のところをしっかりとめてください。
- 女子で生理中の方は、検査袋・容器のラベル2枚ともの生理[]にマルをつけてください。



提出日: 5月9日(木)・10日(金)

忘れないように持ってきてましょう!

4月から続いている健康診断ですが、視力や内科に関しては医療機関を受診する必要がある人に「治療のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらった人はお家の方と相談して、早めに受診するようにしてください。(歯科検診結果は全校終了後に配布予定です。)



＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の 不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

の 不調は
ありませんか？



疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すや荷物軽減
…新しい環境では、失敗する
…なることもありますが
…のも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲
…でいいや」と開き直ってみよう



「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？熱中症！！

5月5日は立夏でした。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さになれていないため、熱中症になりやすいです。休み明けの急な激しい運動も危険です。

水分補給は
こまめに 少しずつ。

＜ここがポイント＞

- GW 明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 外では帽子をかぶる
- 水分補給と休憩

部活でも、チームメイトに気を配ってあげてくださいね。



保護者の皆さまへ

～スポーツ振興センター 災害共済給付制度について～

学校管理下（授業、休み時間、部活動、登下校中など）で起こったけがで病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。

もし、けがなどで病院を受診した場合、担任の先生や顧問の先生にお知らせください。申請に必要な書類をお渡しします。

※治るまでにかかった医療費の総額が、医療保険を適用し、窓口で1,500円以上支払った場合に申請できます。

※全てのけが・疾病が給付対象になるとは限りません。書類審査の結果対象にならないこともあります。

※選定療養費（初診料）は保護者負担となり、制度が適用されません。

学校でのケガで受診…



医療費の申請は
お済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように…

＜日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です＞