

ほけんだより



石下中学校
保健室
R6. 4発行

ご入学、ご進級おめでとうございます。新入生103名を迎え、令和6年度がスタートしました。気持ちを新たに、様々なことに挑戦し、1年間を通して自分を高めていきましょう。

4月は周りの環境の変化から、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまりやすい時期です。早めの休息や良い生活リズムを心がけ、上手に心と身体をコントロールしましょう。

ほけんだよりでは、皆さんの健康に関する情報を毎月発信していきます。今年度もよろしくお願いたします。

4月の健康診断スケジュール

日程	項目	対象	持ち物
4月9日(火)	身体測定①	2・3年生	体操服
4月10日(水)	身体測定②	1年生	体操服
4月23日(火)	内科検診①	3年生	体操服
4月24日(水)	心臓病検診(一次)	1年生	問診票(前日までに)
4月26日(金)	尿検査(一次)	全学年	尿が入った容器 (1時間目開始までに)

**自分に合った
ストレス解消法を見つけよう!**

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

4月に実施される予定の検査です。
※内科検診は、学年ごとで月や曜日が異なるため、自分の学年をしっかりと確認しましょう!

<保健室から>
昨年度から引き続き、石下中の養護を担当させていただきます、中山 幸穂です。
皆さんの心身の健康を精一杯サポートしていきたいと思っております。体調が優れないとき、けがをしたとき、悩みがあるときは、保健室を訪ねてください。いつでも待っています。今年度もよろしくお願いたします。



学校生活でけがをした場合、災害共済給付金



学校生活(部活動や登下校を含む)の中で、けがをして病院を受診された場合、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!

学校生活(部活動や登下校を含む)の中で、けがをして病院を受診された場合、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。

病院窓口では1,500円以上、接骨院・整骨院窓口では5,000円以上のお支払いが対象となります。学校生活でのけがで病院を受診された場合は、担任、部活動顧問、養護教諭等にお申し出ください。



保健室のルール

- ① 保健室を利用するときは、担任 又は 教科の先生の許可を得てから来室してください。(教室に皆さんの姿がない場合、先生方はとても心配します。必ず声をかけてから来室しましょう。)
- ② 保健室で行う処置は、学校管理下(登下校、部活動等を含む)における傷病に対しての一時的な応急処置となります。内服薬の服用や継続治療等はいりません。
- ③ けがや体調が悪いときだけでなく、心や体のことについて知りたいときや、悩みがあるとき、発育測定をしたいときにも利用できます。

～みんなの保健室 キーワードは「思いやり」～

- ① 保健室で休んでいる人のために
保健室の近くではちょっと声の大きさを控えめにする思いやり。
- ② 次に使う人のために
借りたものはていねいに使い、**早めに返す**思いやり。
- ③ 今、本当に保健室を必要としている人のために
緊急ではないときは、先に譲る思いやり。



「皆さんにとって居心地のいい保健室」
をキープするために
あたたかい思いやりをお願いします。