

ご入学、ご進級おめでとうございます！
新しいクラスや担任の先生の発表があり、ドキドキの1日でしたね。
明日は発育測定と視力検査があります。夏服体操服・眼鏡を忘れないよう準備しておいてくださいね。

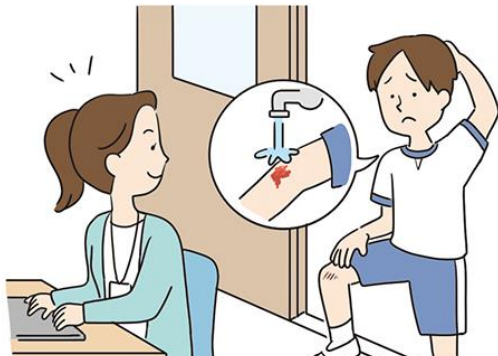
保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思っています。これから1年間、どうぞよろしくお祈りします🌸



こんなとき、保健室で待っています！

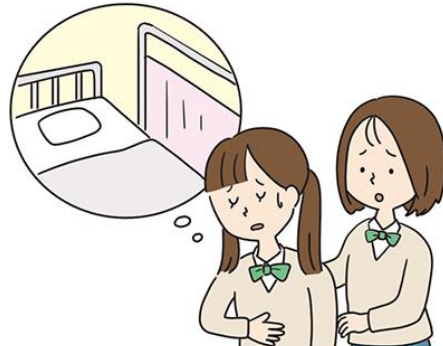
けがをしたとき

すり傷・切り傷などは流水で洗うなど、できるところまで自分で処置してから保健室へ。



体調が悪いとき

一時的に保健室のベッドで休養できます。少し休んでも体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退します。



悩みや困りごとがあるとき

友人関係や進路のことなど、「保健室とは直接関係ないかも…」ということでもOK。気軽に話してください。



体・心・性などについて知りたいとき

わかりやすい本や資料を紹介します。



健康診断がはじまります

内科検診



栄養状態や心臓、肺の音、骨や皮膚の様子をみます。

歯科検診



歯や歯肉に病気や異常がないかをみます。

眼科検診



目や目のまわりに病気や異常がないかをみます。

耳鼻科検診



耳・鼻・のどに病気や異常がないかをみます。

身体計測



身長と体重を測ります。どのくらい成長したかな？

その他



視力検査や聴力検査、尿検査などもあります。

4月の予定

10日（金） 発育・視力測定（全学年）

14・15日（火・水） 尿検査（全学年）

23日（木） 内科検診（2年）

28日（火） 内科検診（1年）

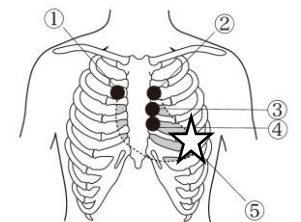
《内科検診時の下着について お願い》

女子の内科検診時は、下着1枚を着用しての検診となります。

下着については、ブラジャー、タンクトップ、キャミソールなど、どれか1つのみ着用してください。

ただし、カップ付きタンクトップ・キャミソールにつきましては、図☆部分の聴診がしにくくなりますので避けてください。

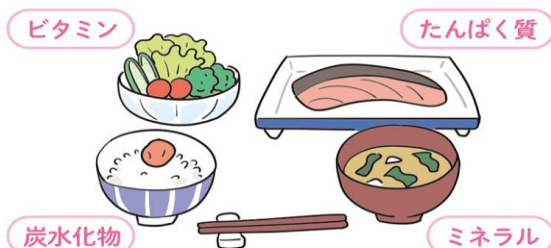
当日までに準備していただきますようよろしくお願いいたします。



朝ごはんは元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？ 朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入るのです。

大事なのが、栄養バランスです。炭水化物（ごはんやパンなど）、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）、ビタミン・ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。



想像以上に怖い「睡眠負債」

最近、睡眠不足になっていませんか？ 実は、睡眠不足は私たちが想像する以上に怖いものです。睡眠不足が続くと、心と体へのダメージは、まるで借金（負債）のようにどんどんたまっていくからです。

たとえば、1日1時間の「睡眠負債」を抱えている人は、その分を補うために4日間もかかると言われています。つまり、平日は睡眠不足でも、週末に寝だめすれば大丈夫…というわけにはいかないのです。

休日も平日も、できるだけ同じ時間に寝起きする規則正しい生活を心がけましょう。



良いコミュニケーションは

笑顔と挨拶から

入学・進級すると、新しい先生や友達と出会いますね。ワクワクする人もいますが、ちょっと緊張したり、「仲良くできるかな…」と不安になったりする人もいますでしょう。

でも、笑顔と挨拶があれば、きっと大丈夫！ 笑顔を向ければ、相手も自然に笑顔になれますし、「おはよう」と挨拶すれば、「おはよう」が返ってくるでしょう。

朝、登校前に鏡に向かって笑顔の練習をするのもおすすめです。ぜひ試してみてください。



…… 保護者の方へ ～災害共済給付制度について～ ……

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがなどを負った際、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」は以下の通りです。

- 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期間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他（学校外での授業、集合・解散場所と住居・寄宿舍との間の合理的な経路など）

負傷（ねんざ・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円以上（本人負担分1,500円以上）の場合に給付対象となります。なお、申請の際には、受診した医療機関による証明が必要です。

お子さんのけが・病気については、欠席・遅刻や医療機関への受診状況なども含め、なるべく早めに学校までお知らせください。



学校医療券（医療費援助制度）について

学校での健康診断で、治療が必要な疾病が見つかった際に、医療費の援助が受けられる場合があります。

※就学援助を受けておられるご家庭が対象です。

学校医療券の発行をご希望の際は、病院に行く前に必ず保健室へお知らせください。詳しくは、入学時にお配りしております「健康な中学校生活を送るために」の冊子、もしくは本日配布の「医療費援助の取り扱いについて」をご覧ください。