



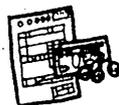
平成29年3月3日
大阪市立淀川中学校
保健室

少しずつ日ざしは暖くなり始め、春の訪れを感じさせます。でも、まだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉のように一時的に急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日が日替わりできたりするので要注意です。

早くも新学年に向けて、1年の締めくくりと準備の時期になりました。心とからだの健康についても、1年を振り返って、4月に元気にスタートできるよう準備をしましょう。

忘れていませんか??

①学校でケガをして病院に行ったのに、手続きの書類を学校へ提出していない人、書類がない人・・・



すぐに書類を提出してください。書類をもらっていない人やなくしてしまった人は、保健室で書類を渡しますので取りに来てください。

手続きには、病院や整骨院、薬局で書いてもらう書類と、保護者の方に書いてもらう書類の2種類があります。書類を病院などに持っていく手間はかかりますが、支払った額よりも多くお金が給付されるので、ぜひ制度を利用してください。



②1学期の定期健診で治療が必要と言われたのに、まだ病院に行っていない人・・・

春休みの間に、必ず受診をしておいてください。4月からは、また勉強、部活動、行事などで忙しい毎日が始まります。特に、むし歯、視力はほうっておいても自然に治ることはありません。また、就学援助を受けている人は、学校医療券を使うと無料でむし歯の治療を受けることができます。有効に活用してください。学校医療券を使って受診をしようと思う人は、保健室に連絡をしてください。

1年間をふりかえろう

4月から、2月28日までの1年間の保健室の様子を振り返ってみました。



★こんな来室理由が多かったです★

《ケガTOP3》

- 第1位『すり傷』
- 第2位『打ぼく』
- 第3位『切り傷』

《病気TOP3》

- 第1位『しんどい』
- 第2位『頭が痛い』
- 第3位『吐き気がする』

病気TOP3については、ただ「しんどい」といってやってくる人がとても多かったです。いつから、どこが「しんどい」のかを、話してください。しんどい原因を一緒に考えてみると、睡眠不足や朝ごはんを食べていないなどの生活リズムが理由になっている人が多かったようです。また、友達関係などでの悩みが原因になっている人も多くいました。

★最後にひとこと★

この1年間、元気に過ごせた人は、ぜひ今の生活習慣を続けてください。反対に、ケガや病気になった人は、「あの時ケガをした原因は?」「風邪をひいたのは何で?」と、『原因』を見つけてほしいのです。そして、同じことを起きないようにするにはどうすればいいかも考えてみてください。夜早く寝ることや、一日3食を規則正しく食べる、適度な運動をする、先生の話をしっかり聞いて守る・・・など、少しずつ見直せることはたくさんあるはず!

中学生として、自分の健康は自分で守ろう!!