

ほけんだより 4月

令和5年4月
岩国市立錦中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい学年、新しい友達・後輩・先輩との出会いに、ワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。



いつもより少し長い休みがあった春休み。新しい学年の準備はバッチリですか？ 長い休みの後は、生活習慣が乱れてしまっている人が多くなってしまいがちです。生活リズムを見直して、学校モードに切り替えましょう。

生活リズムをつくる3つのポイント

1 早寝・早起き

成長ホルモンは、睡眠中にたくさん分泌されます。個人差はありますが、8時間ほどの睡眠がとれるといいですね。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものをバランスよく食べましょう。

3 排便

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る週間をつけましょう。



保健室は…

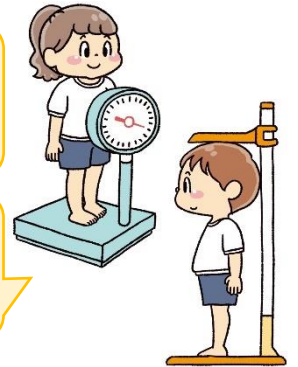
保健室はこんなところ！！

みなさんは「保健室」ときくと、どのようなイメージをもちますか？ けがをしたときに、手当てをしてくれるところ。体調が悪いときに休めるところ。もちろん、これらのこともできます。でも、それだけではありません。他にもできることがあります。



悩みを相談できます。
健康に関する情報も得ることができます。

成長を確認できます。
学期に一度の身体測定以外のときも使えます。



保健室を上手に活用して、みなさんの健康を保っていきましょう！

保健室に来るときは…

保健室は、いろいろな人が、様々な場面で利用します。誰もが気持ちよく利用するために、次のことを守ってください。



担任または授業の先生に伝えてから来てください。

あぶないので保健室の物を勝手に触らないでください。



保健室では静かにしましょう。

保健室では、薬を渡すことはできません。必要な薬は、自分で用意するようにしてください。また、家でのけがや、前日までの継続的なけがは、家で手当をして学校へ来ましょう。

健康診断がはじまります

健康診断は、みなさんが元気に健康に学校生活を送るためにとても大切なものです。ただ病院の先生に体を診てもらっただけでは、もったいないです！ 次の4ステップを意識してみましょう。



健康診断の日程

心電図検査 4月12日(水)

※1年生のみ

身体測定 4月14日(金)

尿検査 4月18日(火)

※再検査 4月27日(木)

歯科検診 4月20日(木)

耳鼻科検診 5月24日(水)

眼科検診 5月25日(木)

内科検診 6月2日(金)

今年度お世話になる学校医・
学校歯科医・学校薬剤師の
先生を紹介します。

学校薬剤師 海井 朗弘 先生

学校歯科医 谷本 登 先生

学校医 山本 俊治 先生

学校医 丸久 修一 先生

学校医 池田 正仁 先生

学校での災害について

岩国市教育委員会では、岩国市立小中学校に在学する児童生徒の不慮の災害に備えて、**独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を締結**しています。

保護者の方と
読んでください

学校の管理下で発生した事故の負傷、給食による中毒その他の疾病が対象となります。**初診から治療までの医療費総額**（10割分）が5,000円以上の場合（**自己負担額の合計が1,500円以上**）が給付の対象です。

この契約にかかる災害共済掛金は、学校の設置者（岩国市）と、災害共済給付契約の対象となる児童生徒の保護者が負担しています。**保護者負担額は、年間460円**です（詳しくは、保健連絡袋に入れて配付した『独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付契約の加入について』をご覧ください）。こちらを学年会計で集金させていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

学校での怪我等が起きたときや、ご不明点等がございましたら、学校までご連絡ください。

ようこそ保健室へ

1年生のみなさん、はじめまして！ 2・3年生のみなさん、こんにちは！ 錦中学校 養護教諭の桑田涼香です。**保健室は、いつでも誰でも使えるところ**です。けがをしたときや体調が優れないときだけでなく、心がモヤモヤするときや、話を聞いてほしいときなど、いつでも保健室に来てくださいね！



主に月曜日・水曜日・金曜日に錦中学校にいます（学校行事などの関係で変更することがあります）。**養護教諭が不在のときでも、けがをしたり、体調が悪くなったりしたら、無理をせず、近くの先生に伝えてくださいね。**

みなさんが、心も体も健康にすごせるよう、保健室からサポートしていきます。1年間よろしくお願いたします。