

ほけんだより

平成26年5月 日 川越市立富士見中学校 保健室 No. 2

5月の保健目標

「健康な体をつくろう」

1学期がスタートして、早くも1ヶ月がたちました。みなさんそれぞれの新しい生活にはなれましたか？

新しい様々な出会いは新鮮でワクワクする反面、自分でも気づかないうちに力が入っていて、体と心は、けっこう疲れているものです。

忙しい毎日ですが、上手に時間をやりくりして、自分なりのリフレッシュできる方法を見つけて試してみましょう。音楽を聴く、本を読む、スポーツをする、お風呂にゆっくり入る、とまかく寝る、自分の好きなことや興味があることにチャレンジする、などなど。自分の心と体にエネルギーをたくわえてあげましょう。

「保護者のかたへ」

一 「日本スポーツ振興センター」へ全員加入しました 一

学校生活の中でけが等をして医療機関を受診したら、担任や部活動顧問、または保健室までお知らせください。手続きの書類をお渡しします。

一 川越市子ども医療と日本スポーツ振興センター 一

学校生活でのけがの受診費用(保険診療で自己負担金額 1,500 円以上のとき*)は、川越市子ども医療を使わずに、日本スポーツ振興センターの手続きをするようお願いします。*注 1,500 円未満のときは子ども医療をご利用ください。

一 登校前の健康観察(体と心の両面)を一

気温差も大きく、体調を崩しやすい季節。そして疲れも出やすい時期です。がんばることはもちろん大切ですが、“がんばり過ぎない”こと。そして“時間の使い方をより工夫すること”のアドバイスをお願いします。

健康診断の結果をお知らせ中

4月中に実施した健康診断の結果をお知らせしました。視力、眼科、歯科、耳鼻科…。医療機関への受診をすすめられた人は、早めに受診して、検査や治療を受けましょう。

これからも、定期テスト、学総やそれぞれの大会、体験学習などなど。1学期だけでもたくさんの行事があります。自分の持っている力を最大限に出したいときに、健康状態が悪くて思うように力が発揮できないのは、とても残念ですね。

健康であることは、つい当たり前に思いがち。でも「痛くない、困っていない、時間がない…」と後回しにした結果は・・・？

中でも“むし歯”は自然には治らずひどくなる一方です。すぐに歯科医院へ行きましょう。



【保健室での出来事】

★「とっても静か」です。健康診断

健康診断中、学校医さん全ての方が「静かだねえ」とほめてくださいます。あたりまえのことではありますが、他の学校を受け持っている学校医さん方をうならせる富士見中生徒のみなさん。さすがです。

★ V3達成！複式学級！尿検査提出忘れ0人！！

尿検査の一次提出で、忘れた生徒0人！！しかも、昨年度の春・秋の尿検査に続いて3連覇！！すごいですね。