

# 保健だより

寺尾中学校  
保健室発行  
5月号

## ◇今月の保健目標◇

- ・病気を早く治そう
- ・体力の増進を図ろう

5月に入り、気温が高く汗ばむ日も増えてきました。この時期は、身体が暑さに慣れていないために調子を崩しやすかったり、回復に時間がかかったりします。生活習慣を整え、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 健康診断が続いています

### 5月の予定

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会に、自分のからだのことをきちんと理解し、日々、健康的な生活が送れるよう心がけましょう。

日にち	時間	項目	学年	準備・その他
5/ 9(木)	9:00~	内科検診	全学年	体育着
16(木) 17(金)	登校後	尿検査(二次)	二次検査対象者 一次未検査者	再検査の対象者には、事前に連絡し、セットを配布
22(水)	13:30~	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないように
23(木)	13:30~	心臓検診(心電図)	1年生	体育着

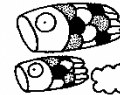
## 健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますが、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままだと、定期受診の目安としていただけねばと困ります。



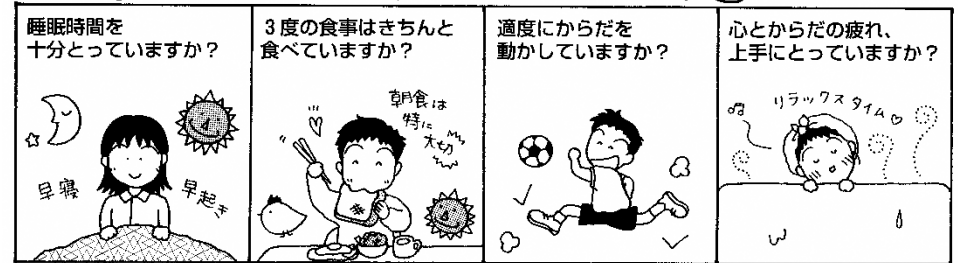
## ●お知らせ●

4/24に実施した歯科健診の結果は治療の必要の有無にかかわらず、全員に配付します。それは、歯科健診がむし歯の有無を調べるだけの検査ではなく、口の健康状態を知るための機会だからです。(歯科だけは検診ではなく健診と書く理由です。)  
特に、むし歯は自然に治る病気ではなく歯科医院での治療が必要です。人生100年時代、80年後も自分の歯で元気に過ごすためにも必要な治療は早めに受けましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK



このところ保健室では、ちょっとお疲れ気味の人が来室してきます。「朝、起きられない。」「1分でも長く寝ていたい。」そんな声も聞こえてきます。

『早寝早起き』というように、生活リズムは、夜、眠りにつくところから始まっています。寝る時間はそのまま、早起きをするのは難しいもの。起きる時間を早くする分、寝る時間も早くしましょう。1週間から10日ぐらい続けていると、だんだんリズムができてきます。「ムリムリ…」と言わずに、まずはトライしてみましょう。

保護者の方へ

## 日本スポーツ振興センターについで

学校管理下(授業中、登下校中、部活動など)でケガをし、医療機関にかかった場合は、学校で加入していただいている災害共済給付制度を利用してください。

学校管理下でのケガにより受診する場合は、医療機関の受付窓口にて『子ども医療費受給資格証』(川越市ではピンク色のカード)を提示せず、学校でのケガであることをお伝えいただくとともに保険診療の一部負担金(3割)をお支払いください。この時お支払いいただいた医療費につきましては、学校を通じて独立行政法人日本スポーツ振興センターへ申請し、災害給付金が支給されます。手続きにつきましては、医療機関で記入していただく所定の用紙をお渡しますので、学校までご請求ください。

「このケガは請求できるの?」など、不明な点がありましたら、学校までお問い合わせください。

