



深谷市立川本中学校保健室 平成30年5月2日(水)

つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ



新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。



体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、けっして珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているといっているでしょう。

定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しむことで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



川本中学校身体測定平均値—速報値—

学年	1年生		2年生		3年生	
男女	男	女	男	女	男	女
身長	151.1	152.4	161.1	154.7	165.7	155.9
体重	44.8	44.7	50.1	48.7	54.2	49.9

今年度の身体測定平均値です。これは目安であり、成長は個人差があります。他の人と比較をしないようにしましょう。そして自分の生活を見直し、改善できること(規則正しい生活習慣(睡眠、食事、運動))がある人は改善していきましょう。それが成長の近道となります。



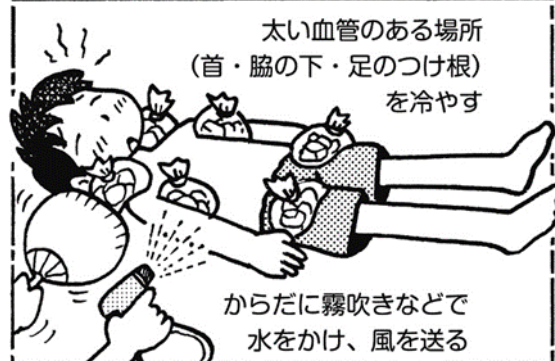
まだ早い? 熱中症!!

朝晩がまだ寒い日もありますが、日中30℃近くになる日も出てきました。5月5日は立夏です。気をつけてほしいことは、熱中症です。急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。1年生で運動部に入部する人は、特に気をつけましょう。

- ①暑さに少しずつ慣れるように、服装で体温を調節する。
- ②水筒は毎日用意し、こまめに水分補給を行う。
- ③体調の悪い場合は無理をしない、また体調が悪くなった時は、すぐに先生に申し出る。

気をつけよう!

熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～





今後の保健行事日程

今月も盛りだくさんです！



月日	項目	対象	注意等
5月8日(火)	内科検診(四肢・結核含む)	4・5組と3年生 13:25～	
5月10日(木)	尿検査予備	23.24日未提出者、1時間目始まる前までに提出	容器は各自で保管しておいてください。
5月11日(金)	内科検診(四肢・結核含む)	8日欠席者、2年生 13:30～	宿泊前検診も兼ねていますので必ず受けてください。
5月15日(火)	内科検診(四肢・結核含む)	11日欠席者、1年生 13:30～	内科検診最終日となります。
6月5日(火)	眼科検診	4.5組、1.3年、抽出者 13:30～	事前にアンケートを実施します。
6月14日(木)	耳鼻科検診	4.5組、1年生 9:00～	事前にアンケートを行います。耳掃除を！

※ 尿検査二次の連絡は、二次直前に一次の結果が届くため前日となります。ご了承ください。

※ 心電図検査も二次検査があります。対象者は、保護者の方とメディカルセンターに行って再検査となります。

※ 今年度も貧血検査を予定しています。全員申し込みではありませんので、今後配布する通知をご確認ください。

「受けたあと」もとても大事です

★視力・聴力検査の結果、治療等が必要な人については通知を配布しました。早めの医療機関受診をお願いいたします。

健康診断



感染症(出席停止)について

今現在川中では、感染症は流行していません。しかし、4月中旬に沖縄県で麻疹(はしか)が流行して、他県にも流行の兆しがでています。市内の小学校では、インフルエンザによる学級閉鎖もありました。そして、季節の変わり目で様々な感染症が発生しやすい時期です。朝、体調が悪い時は、無理をせず早めに医療機関へ受診し、診断を受けた場合はすぐに学校まで連絡をお願いします。右のような感染症を診断された場合「出席停止届」(保護者記入)を提出していただきます。学校からお渡ししますので、記入をお願いいたします。

【出席停止の感染症(一部)】

- インフルエンザ ○麻疹(はしか) ○風しん
- 流行性耳下腺炎(おたふく) ○水痘(水ぼうそう)
- 感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎) ○百日咳 ○結核
- 溶連菌感染症 ○咽頭結膜熱(フール熱) など

※出席停止期間は感染症によって異なります。停止期間は医師に確認するか、学校まで連絡をお願いいたします。
※原則、連絡のあった日からの出席停止となります。

日本スポーツ振興センターについて

年度当初にお知らせのプリントを配布しましたが、学校の管理下(授業中、休み時間、部活動、登下校 など)で起きたけがの場合、医療費の一部が支給されます。けがが起きた日から2年以内に請求を行います。給付を申請できるのは、保険診療で医療費の本人負担が1500円以上の場合です。医療機関に受診した際は、担任や顧問の先生にご連絡ください。書類をお渡しします。

【注意点】★深谷市こども医療との併用はできません。(1500円未満の場合は利用をお願いします。)

★交通事故の場合は必ず警察に連絡をしてください。振興センターの給付対象外です。

★掛け金460円は学級費等からの徴収となります。現金での徴収はありません。