



いいことたくさん 川本中!!

保健だよ!

=未来の健康を自分で培う=
「全員が「同じ気持ち」で意欲的に行動する」

- ①むし歯治療率 100%
- ②フッ素全員実施
- ③時場礼
- ④ケガの予防と処置

深谷市立川本中学校 保健室 平成28年5月6日(金) No. 2



連休が明け、新年度がスタートしてから一ヶ月が過ぎました。一年生は本入部も始まりましたが、まだ中学校生活に慣れていないかと思えます。2、3年生も新しいクラスとなり、緊張した日々だったのではなかとと思えます。そろそろ疲れが出るころかと思えますので、もう一度自分の生活習慣を振り返り、規則正しい生活を心がけてください。特に睡眠時間を確保しましょう。また、気温が上がってきました。水筒を毎日持ってきてきましょう。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たり</p> <p>はははは</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	---	--	-------------------------------------

※2年生は自然体験学習が近づいてきています。5月27日(金)より臨時の健康観察を実施します。毎朝検温の記録をしてもらいますので、ご協力よろしくお願ひします。



川本中学校身体測定平均値一速報値一

学年	1年生		2年生		3年生	
	男	女	男	女	男	女
身長	152.7	150.7	159.0	155.1	165.7	156.6
体重	44.5	43.2	48.2	48.1	54.5	51.2



昨年度と比べて、どのくらい成長したのでしょうか。成長はあくまでも個人差がありますので、まわりの人と比較をしないように、今自分にできること(規則正しい生活習慣(睡眠、食事、運動))を心がけてください。それが成長の近道となります。今年度より、座高の測定がなくなりました。計測したい人は保健室で計測できますので、保健室に来てください。



5月からの保健行事日程

事前に確認しておきましょう！



日にち	項目	対象	注意等
5月 9日(月)	心臓検査	1年生 9:00～	朝練習に参加しないでください。
	貧血検査申込用紙配布	※全員受ける検査ではありません。	配布されたプリントをよく読んでください。
5月11日(水)	内科検診	2年生、3年生欠席者 13:30～	宿泊前の検診を兼ねています。
5月12日(木)	耳鼻科健診	5.6.7組、1年生、対象者 9:00～	前日に耳や鼻の掃除をしてきてください。
	尿検査容器配布	対象者	容器等必ず持ち帰ってください。
5月13日(金)	尿検査二次	対象者朝読書が始まる前までに提出	今回二次は1日のみの回収となっています。
	内科検診	1年生、2.3年生欠席者 13:30～	内科検診最終日になります。
5月19日(木)	尿検査二次予備日	対象者朝読書が始まる前までに提出	名前の記入を絶対に忘れないでください。
5月31日(火)	眼科検診	1・3年生、5.6.7組、2年生抽出者	事前にアンケートを実施します。
6月13日(月)	貧血検査	申し込んだ生徒のみ	費用は個人負担になります。
7月 7日(木)	性に関する講演会	3年生、PTA 保健給食部	今年度、申込がありません。

※ 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。

※ 今年度も貧血検査を計画しております。6月13日(月)に実施予定です。全員申し込みではありませんので、必ず配布された通知をご確認ください。

※ 今年度、管理棟改修のため、性に関する講演会の申込がありません。ご了承ください。

★終了した健診で、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。特にむし歯の治療率を今年度も保健委員会で100%と設定し取り組んでいます。むし歯は治療をしないと治りませんので、必ず歯医者に受診してください。調査等を随時行っていきますのでご協力をお願いします。



感染症(出席停止)について

今の時期でも、県内ではインフルエンザや感染性胃腸炎にかかっている人がいます。そして、季節の変わり目で溶連菌感染症、プール熱など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に受診し、診断を受けた場合はすぐに学級担任まで連絡をお願いします。右のような感染症にかかった場合「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 ○百日咳 ○溶連菌感染症
- 咽頭結膜熱(フェール熱) ○結核 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。まずは速やかに学級担任まで連絡をお願いいたします。

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】★深谷市子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。センターの対象外です。

★掛け金460円を学級費等からの徴収となり、現金での徴収はありません。