

保健だより

鹿嶋市立高松中学校 保健室 2022年 5月号

新学期がスタートして1か月が過ぎました。1年生は中学校生活に、2・3年生も小学校校舎での生活に慣れてきましたか？みなさんの様子を見てみると、何となく疲れた・・・眠い・・・という人が多いようです。環境が変わると、自分でも気づかないうちに緊張しているものです。自分は大丈夫！と思っている人も、すすんでリラックスすることを心がけましょう。まずは早めに寝て、睡眠を十分とることで体を休め、自分の好きなことをしてストレスを発散してみましょう。

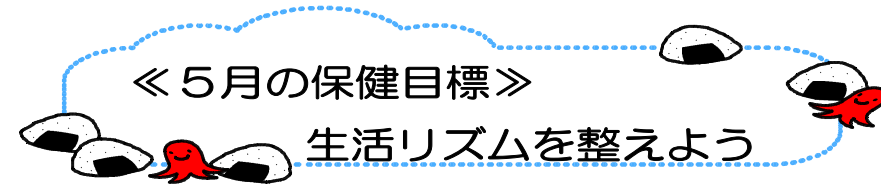


話してくれてありがとう
いっしょに考えようね



5月の保健行事

	日時	
内科検診	5月10日(火) 時間 13:30~ 対象 全学年	★服装は半そで体操服、ハーフパンツです。 <u>女子は長袖体操服を忘れずに持ってきてきましょう。</u>
尿検査	5月10日(火) 11日(水) 予備日 *10日に忘れてしまった人は11日に提出してください。	※別途文書配付します。 大切な検査です。忘れずに提出しましょう。
尿2次検査	5月25日(水) 回収 5月26日(木) 予備日	★対象の人にお知らせします。忘れずに提出してください。 ★二次検査対象者には、新しい容器を配布します。 ★1次検査の未提出者は、前回配布した容器がない場合には、新しい容器をわたしますので、保健室に取りに来てください。
歯科検診	5月17日(火) 時間 13:30~ 対象 3A・2A	★給食後の歯みがきをしっかり行ってから検診を受けましょう。
歯科検診	5月31日(火) 時間 13:30~ 対象 3B・1A	★歯と歯の間や奥歯の上に歯垢が残らないようにみがいてください。



しっかりと刻もう朝の生活リズム



◎遅刻しないで余裕をもって登校するために(8:05分には教室に入る), 必要な時間を考えて起きる時間を決めましょう。朝, なかなか起きられない人はもう少し早く寝るように心がけてみましょう。

<おうちの方へのお知らせ>

- 毎日の検温及びリーバーへの入力(7:30まで)にご協力お願いします。また, 新型コロナウイルス感染症の疑いがあり, 家族や本人がPCR検査を実施する時には速やかに学校に連絡をお願いします。
- 内科検診は5月10日に実施予定です。身体測定及び視力等の結果についても内科検診実施後, 検診の結果とともにお知らせします。
- 歯科検診実施後, 結果のお知らせを配布します。むし歯等があった場合には, 早めの治療をお勧めします。治療が終わりましたら, お知らせの下の部分にご記入の上, 学校までお知らせください。
- 色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが, 必要に応じて実施することができます。検査を希望される場合には担任を通してご連絡ください。

《日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について》

4月に鹿嶋市からのお知らせを配布しましたが, 日本スポーツ振興センターでは, 子どもたちが学校の管理下でけが等の災害にあった場合, 医療費等の給付金を支給する制度を行っています。

学校でけがをして病院にかかられた場合, 治るまでに支払った医療費が1,500円以上のときに給付対象となりますので学校へご連絡ください。

なお, 日本スポーツ振興センターの請求ではマル福(子ども特別医療福祉費支給制度)は利用できませんので, マル福を使用されないようお願いいたします。

手続きの際は, 用紙をお渡ししますので病院で記入してもらい学校へ提出をお願いいたします。下校後に受診した場合等は早めにお知らせください。