



保健通信 5月



2025年5月1日(木)

印西市立木刈中学校

養護教諭 杉森 弘美

太田 成美

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい学年・クラスにも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか？学校生活の中で、たくさんの変化があるこの時期は、知らないうちに力が入っていたり、緊張していたりと体も心も疲れやすい時です。ゴールデンウィークは、しっかり睡眠を取り、おいしいものを食べるなど、リラックスする時間が作れるといいですね。



5月の予定

- 7日(水) 尿検査1次(未提出者)
- 14日(水) 耳鼻科健診(1年生)
- 15日(木) 歯科検診(3年1組~6組)
- 19日(月) 脊柱側湾検診(1年生)
- 22日(木) 歯科健診(2年生、1年6・7組、3年7・8組)
- 27日(火) 尿検査2次(対象者のみ)
- 28日(水) 尿検査2次(対象者のみ)



学校で行っている健康診断は、病気や異常があるかのスクリーニング検査と、身体の成長や変化を確認し、普段の生活を振り返ることができるとても良い機会です。

健康診断が終わり、異常があった場合には、結果を配付します。早めにかかりつけ医を受診し、「治療勧告書」を学校へ提出するようにお願いします。すでに、視力検査・眼科検診(1年生のみ)の結果を配付しています。視力低下していた生徒は、スマートフォン・タブレット・ゲームなど長時間していませんか？振り返ってみましょう。

異常がなかった場合は、夏休み前に「健康の記録」でお知らせしますので、結果の確認をお願いします。

五月でも熱中症に注意！？

毎日の寒暖差が激しく、涼しい日もあるこの季節は夏に比べて油断しがちになり、身体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。そのためには、こまめな水分補給・質の良い睡眠・3食バランス良く食べることを心がけてみてください。また、午前中には水筒の中身が空になっているのを見かけます。大きめの水筒を持ってきたり、水筒を2個もってきたりと対策をとりましょう。

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはんを食べていないとこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



💧 朝ごはんを食べていない 💧



朝ごはんを食べると、身体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。
1日を元気に過ごすには、『朝ごはん』がカギになります。
勉強も部活動もがんばるには、まずは朝ごはんから!!

学校でけがをしてしまったら



学校管理下で起こったケガで医療機関を受診した場合には、日本スポーツセンター災害共済給付制度の医療費の給付を受けることができます。医療費の給付を受けるには、申請の手続きが必要になりますので、担任、部活動の顧問または養護教諭まで連絡してください。

学校の管理下とは・・・
授業中・部活動中・休憩時間・
登下校中・部活動の対外試合
など学校の生活の中

申請手続きでの注意点

- ①病院を受診する際、「子ども受給券」は使用しないでください。
※使用してしまった時は早めに精算してください。できない場合は「委任状」をご提出いただけます。
- ②窓口での支払合計が消費税抜きで1,500円以上（医療点数500点以上）の場合に、日本スポーツ振興センターの適用になります。
※複数月の総合計が1,500円以上であれば適用になります。
- ③用紙は医療機関ごとに1か月に1枚です。
- ④時効は2年です。早めの提出をお願いいたします。
- ⑤申請後2～3か月で、災害給付金が支給されます。

