



保健だより

H30.4 宇和島南中等教育学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新生活がスタートし、皆さんは新しい環境で新しい仲間とのコミュニケーション、生活の土台を築いていることと思います。生活や環境の変化等によって疲れがたまると、思わぬけがや病気、体調不良につながってしまうこともあります。それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させることです。栄養バランスのとれた食事を3食摂ること。睡眠は普段より少し多めにとること。軽く体を動かす習慣を作れば、よい気分転換にもなります。無理なく快適に過ごせるよう、自分なりのライフスタイルを作っていきましょう。



自分の体を知ろう!! 健康診断

健康診断は、皆さんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です。今年度、生き生きとした学校生活を送るためにも、自分の体を知り、必要に応じて体のメンテナンスを行うようにしましょう。

<保健行事>

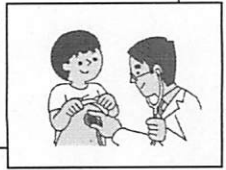
月	日	曜日	保健行事	該当者	連絡事項
4	12	木	身体計測 5・6限	全校	・夏用体操服準備、メガネ使用者は必ず持参。
	17	火	結核検診9:00～	4年	・夏用体操服準備 (※金具類、厚手の服は不可)
			内科検診(後期)13:30～	4～6年	・教室で上着を脱ぎ、会議室前に集合。
	18	水	尿検査①9:55までに提出	全校生徒	・女子生理中の生徒は検査不可のため、予備日に提出。
	19	木	尿検査②9:55までに提出		
	20	金	心電図検査8:55～	1・4年	・体操服の準備。
	24	火	内科検診(前期)13:30～	1～3年	・教室で上着を脱ぎ、会議室前に集合。
26	木	尿検査予備日①9:55まで	未提出者	・各自が登校後、すぐに保健室前の机上に提出し、名票に○印を付ける。	
27	金	尿検査予備日②			
5	24	木	眼科検診13:50～	問診抽出者	・検診で相談希望者は、事前に問診票に記入。
6	5	火	歯科検診(前期) 8:55～	1～3年	・当日の朝、ていねいに歯みがきをしておく。
	19	火	歯科検診(後期) 8:55～	4～6年	・当日の朝、ていねいに歯みがきをしておく。

※1年希望者対象の小児生活習慣病予防健診と2～6年生希望者対象の貧血検査は日程が決まり次第お知らせします。

<学校医の先生を紹介します>

内科	大木元 明義 先生	市立宇和島病院
眼科	内藤 聡 先生	市立宇和島病院
歯科	岩村 浩年 先生	いわむら歯科
薬剤師	井上 貴博 先生	ダテ薬局

今年も皆さんの健康管理や環境検査に携わっていただく先生方です。検診の際は、気持ちのよい挨拶を心掛けましょう。



<保健室の利用について>

保健室は、皆さんと一緒に体や心のことなど健康について考えていく、“健康の総合センター”です。ルールやマナーを守って利用し、あなたの体と心の健康の維持増進に役立ててください。

- 1 けがや病気の応急手当・・・病院や薬局ではありませんので治療をしたり、内服薬は出せません。授業中や次の授業に出席できないような場合は、教科担任又はクラス担任に連絡して来室してください。
- 2 健康に関する情報センター・・・資料や書籍、検査器具等もありますので、活用してください。
- 3 健康相談・・・体や心の問題はもちろん、悩みごと等があれば、休み時間や放課後、気軽に相談に来てください。

<保健室の紹介>



皆さんが、自分らしく生き生きと学校生活を送れるようサポートしていきたいと思います。
養護教諭 宮部美香

充実した学校生活になるよう、ともに笑顔でよい日を積み重ねて行きましょう。
養護教諭 大高志乃

悩みや相談事がありましたら、気軽に声をかけてください。
保健室支援員 藤田和恵

保護者のみなさまへ

災害共済給付制度について

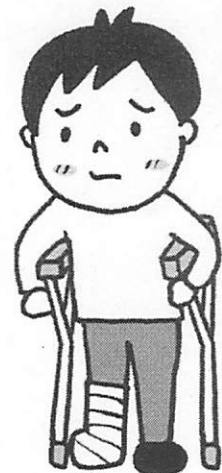
災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷（捻挫、骨折など）、疾病（食中毒、熱中症など）、障害（負傷・疾病で後遺症が残った場合）、死亡



負傷・疾病では医療費総額が5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。より詳しい内容、御不明な点につきましては学校（保健室）までお問い合わせください。