

ほけんだより 4月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年4月9日
No. 1

新1年生を迎え、令和6年度がスタートしました。新しいクラス、新しい仲間や先生方など環境が変わり、最初は誰もが緊張や不安があるかもしれませんね。保健室からもみなさんが元気に充実した学校生活を送れるようサポートしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



健康診断が始まります

日にち	内容	対象学年	備考
4/10 (水)	身体測定、視力検査、聴力検査、色覚検査	全学年	メガネの人は忘れずに持ってきてください。聴力は1・3年、色覚は2年希望者のみ実施。
4/17 (水)	内科・結核検診	3年女子	結核問診票、運動器調査票、事前アンケートをもとに検診をします。
4/22 (月) 23 (火)	尿検査一次	全学年	登校後すぐに、クラスの提出用袋に提出しましょう。事業団による回収のため時間厳守。
5/8 (水)	心臓検診	1年生	欠席の場合は5/22に市役所で再検査を行います。(保護者同伴)
5/9 (木)	尿検査二次	該当者	未提出の場合は自費で検査を受けてもらうことになるため、必ず提出を!
5/10 (金)	内科・結核検診	全学年男子	結核問診票、運動器調査票をもとに検診をします。
5/14 (火)	歯科健診	3年生	保健調査をもとに健診をします。
5/21 (火)		1・2年生	当日の朝は必ず歯みがきをしてきてください。
5/22 (水)	内科・結核検診	2年女子	結核問診票、運動器調査票、事前アンケートをもとに検診をします。
6/5 (水)		1年女子	

保護者の方へ

日本スポーツ振興センター 災害給付制度について

学校の管理下で発生したけが等で医療機関を受診し、保険診療での窓口負担の総額が1,500円(整骨院では5,000円)以上の場合、給付金(医療費+お見舞金)の請求申請が行えます。

学校管理下の災害による受診は、原則として日本スポーツ振興センター災害共済給付制度が優先されます。医療機関では「こども医療費受給資格証」は提示せずに医療費をお支払いの上、災害共済給付金の申請手続きをお願いします。必要書類をお渡ししますので、保健室まで御連絡ください。



出席停止について

子どもがかかりやすく、集団内で流行する可能性の高い病気は、学校保健安全法施行規則により出席停止になります。医師の診断を受けたら、速やかに学校までお知らせください。

<主な疾病名>

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹(はしか)、風疹、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)、溶連菌感染症など

<おもな出席停止期間>

- *インフルエンザ: 発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで
- *新型コロナウイルス感染症: 発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

新生活の今がチャンス! 生活リズムを整えよう

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。



朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。



排便

朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便したくなります。出なくてもトイレに座る時間を持ちましょう。



友達づくりの第一歩は『おはよう!』

自分からあいさつをすると

- ☺ 仲良くなりたい気持ちを伝えられる
「自分に興味を持ってきている」と感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみましょう。
- ☺ 相手も自分も明るい気分になれる
相手が嬉しそうに返してくれれば、自分の気持ちもアップ。そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

新学期を迎え、「新しい友達できるかな?」とドキドキそわそわしている人も多いかもしれません。そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。



おはよう

