



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和3年4月9日
No. 1

入学・進級おめでとうございます。新しい仲間を迎えて、新年度がスタートしました。保健室の川辺智世です。みなさんが充実した学校生活を送れるよう、お手伝いしていきたくと思います。どうぞよろしくお願いします。



保健室を利用するときの約束

- けがや病気で保健室を利用するときは、「保健室利用カード」を活用します。担任の先生や教科担当の先生との連絡に使います。保健室にはクラスの保健委員と一緒に来てください。
- 保健室での手当は「応急処置」です。飲み薬を出すことや継続的な治療はできません。ベッドでの休養時間の目安は1時間です。
- ベッドに座ったり、先生に断らないで寝転がったりすることがないようにしましょう。寝具を清潔に保つためにも、イスに座るようにしてください。
- 保健室が閉まっていたり、先生がいない場合は、職員室にいる先生の指示を受けてください。
- 身長計など保健室の器具を使いたい時は、先生に許可を得てから使用しましょう。
- 悩みごとや心配ごとがあるときに、相談できます。一人で抱え込まず、気軽に相談してください。



健康診断が始まります

< 4月の健康診断日程 >

日にち	内容	対象学年	備考
4/13 (火)	身体測定、視力検査	全学年	メガネの人は忘れずに持ってきてください。
	色覚検査	2年生	希望者のみ実施します。
4/14 (水)	身体測定、視力検査、聴力検査	5組	メガネの人は忘れずに持ってきてください。
4/15 (木)	歯科健康	2・3年生	保健調査をもとに健診をします。
4/16 (金)	聴力検査	1・3年生	耳掃除をしておきましょう。
4/21 (水)	心臓検診	1年生	欠席の場合は30日に市役所で再検査です。
4/27 (火)	尿検査 (一次)	全学年	8時30分までに提出しましょう。

保護者の方へ

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、百日咳、麻しん(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん、感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)、溶連菌感染症 など

新型コロナウイルス感染症対策として、体温・体調等を記録する健康観察票を毎日提出していただきます。また、体調不良の場合には無理をせず、自宅で休養するようにしてください。

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「子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。



身長にこだわる人にアドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体測定。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへアドバイスです。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けると良く伸びます。また運動をすると、睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない

そして最後に、背が高いか低いかにかこだわるより、皆さんの中の色々な面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中の、ごくごく一部ですからね。

