

いまけんだよん 4月

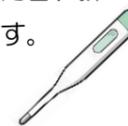
令和6年度
三高中学校

入学・進級おめでとうございます。新しい環境になり、ワクワクしている人、緊張している人がいると思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。4月から6月にかけて、沢山の検診が行われます。自分の体の状態を知って、1年間を元気に過ごせるようにしましょう。



元気チェックで自分の生活をチェック!

毎週木曜日に、朝の会で元気チェックをしています。起床・就寝時刻や今日の気分、朝食の内容、排便の有無、テレビやゲーム・スマホの時間など学校では分からない家庭での様子を調べています。元気チェックで自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活を送りましょう!



入学・進級
おめでとうございます

春の5Kに要注意!

- 強風** 春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。
- 乾燥** 季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。風に乘って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。
- 寒暖差** 大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。
- 花粉**
- 黄砂**

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

健康診断が始まります※日程は変わることがあります。

	日にち	開始時間	場 所	対 象 者
4月	9日(火)	8:40	保健室等	全学年
	適宜	放課後	保健室	希望者
5月	10日(金)	11:55	保健室	1年生
	16日(木)	13:30	保健室	全学年
	21日(火)	13:50	保健室	全学年
6月	30日(木)	13:45	保健室	全学年
	4日(火)	起床後すぐ	朝1番に教室で回収	全学年
	4日(火)	13:30	保健室	全学年
6月	5日(水)	起床後すぐ	朝1番に教室で回収	1日目未提出者
	19日(水)	起床後すぐ	朝1番に教室で回収	前回未提出者

※色覚検査について
1年生は希望調査を行います。2,3年生で希望がある場合は養護教諭までお知らせください。

STOP こんな病気にかかったときは出席停止です

例 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性結膜炎(はやり目)など

例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人うつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます(出席停止)。お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

お世話になる学校医の先生です

学校内科医: 長尾 先生(長尾医院)
学校歯科医: 世良田 先生(せらだ歯科クリニック)
学校薬剤師: 大上 先生(土肥整形外科病院)

健康診断の目的

- 健康のスクリーニング**
健康面の問題や、病気がないかを調べてもらいます。これを「スクリーニング」と言います。「疑いあり」の結果が出たら、文書でお知らせします。早めに病院で診てもらいましょう。
- 自分の成長を知り、考える**
身体がバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎについては、生活習慣を考えたり、運動習慣をつけるきっかけにしましょう。
- 自分の体に関心を持つ**
自分の体や健康に関心を持つきっかけにしてほしいと思います。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。学校の管理下でのケガ等が対象です

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です
※治療を始めたら、学校にお知らせください。

保健室利用のルール

- 行く前に先生に伝える
黙って保健室に行くとはみんな心配します。ひとこと伝えましょう。
- 入退室のときはあいさつをする
入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。
- 保健室内では静かにする
ベッドで休んでいてる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。

イラスト出典:「健」4月号/日本学校保健研修社、Sedoc/少年写真新聞社