

ほけんだよい



令和7年9月2日
市川市立妙典中学校
保健室

夏休みは楽しく過ごすことができましたか？夜更かしや不規則な生活になっていた人はいませんか？

まだまだ暑い日も続き、夏休み明けの学校生活は疲れが出やすいです。特に今年は、9月1日が月曜日ということもあり、1週間が長く感じられるかもしれません。しっかり休養をとるよう意識して過ごしましょう。

水筒・タオル・帽子または日傘を忘れずに持ってきてください



夏休みの間に、治療や検査を受けた人は、保健室までお知らせください

健康診断の結果を受けて、治療が終わった人は報告書を提出してください。積極的に学校生活を送るためにも、近視やむし歯等は早めに治療するようにしましょう。

夏休み中の部活動で、けがや熱中症で病院へ行った人は顧問の先生や担任に伝えたうえ、保健室に報告してください。スポーツ振興センターの対象となる場合がありますので、申請書類をお渡します。また、通院の際に子ども医療受給券を使用した場合は、その旨もお知らせください。

※子ども医療受給券を使用した場合、手続きや審査が煩雑になるため、通常よりも給付までに時間がかかります。

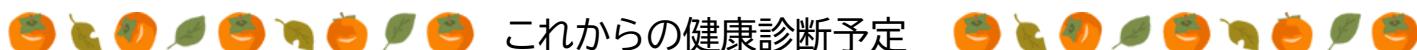
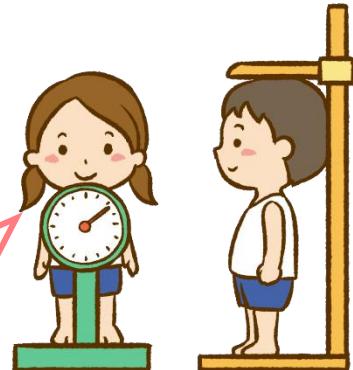
学校管理下のけがについては、原則として、子ども医療受給券ではなく、スポーツ振興センターをご利用くださるようお願いいたします。ただし、通院終了までの医療費・薬剤費の合計が自己負担3割で1,500円未満の場合は適応になりませんので、その場合は、子ども医療受給券を使用してください。



妙典中では、全体で行う身体測定は年に1回ですが、保健室に身長計・体重計があり、いつでも測定することができます。(体調の悪い人がいる時などは測定できない日もあります。)身長はなかなかおうちでは測定できないので、気になる人は測りに来てください。

※1日で1番背が高いのは起きてすぐです！

寝ている間に骨と骨の間が広がり、生活するうちに重力によって骨と骨の間が狭まります。朝と放課後、どれくらい違うか比べてみてね



これからの健康診断予定

日時	検診項目	対象者
10/6(月) 8:40~12:10 妙典中に検診車が来ます。	脊柱側わん症 二次検査	以下の①②③④のうち、保護者が承諾したもの ※以下に当てはまる生徒には個別にお知らせを配付しますので、保護者の方は承諾の有無をご返信ください。 ① 側わん症一次検査で側わん症の疑いのあった者 ② 昨年度の側わん症検査で経過観察になり、今年度再度二次検査を受診するように言われている者 ③ 内科検診で脊柱側わん症の疑いがあるといわれ、まだ医療機関を受診していない者 ④ 側わん症一次検査を欠席した者



すいみん ふ さい こと ば し
睡眠負債という言葉を知っています
か。「負債」とは借金のこと。つまり、
すいみん ぶ そく つ かさ じやつきん
睡眠不足が積み重なっている状態を指
します。「たかが寝不足でしょ」とい
う人は、注意が必要です！なぜなら、
にんげん からだ ね
もともと人間の体は「寝だめ」できる
ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもよ
り2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に
からだ う おそ
体にダメージを受けている恐れがあります。

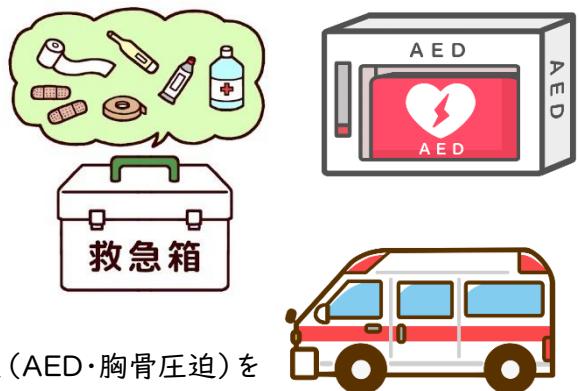
さいきん けんきゅう よつ か れんぞく ねむ
最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時
かん わ 間が分かるそうです。



9月9日は救急の日です

おうちの医療品の点検や、近隣の AED の場所を確認しておきま
しょう。

中学生として、応急処置は自分でできるようにするとともに、地域
の人等が倒れているのを発見したときは対応できるように備えて
おくことも大切です。救急車を呼んでから現場に到着するまでは
約10分かかるといわれています。大人に助けを求めるとき、救急
車が必要な時はすぐに呼ぶこと、待つ間に安全確保や一次救命処置(AED・胸骨圧迫)を行
うこと。中学生のみなさんにもできることがたくさんあります。



けがをしてしまったときは

かる軽いけがのとき

じぶん てあて ほ けんしつ い てあて
自分でできる手当をしてから保健室へ行きましょう。手当
じかた しきた おとな し おとな
の仕方がわからないときは、大人に知らせましょう。

きず きず きず すり傷・切り傷：

すいどう みず あら なが
水道の水でよごれを洗い流し、
せいけつ つよ
清潔なハンカチなどで強くおさ
しけつ
えて止血する。



だ 打ぼく・ねんざ：

いた ぶ ぶん みず こおり ひ
痛む部分を水や氷などで冷やし、
うご 動かさないようにする。

あたま う おお 頭を打ったときや おお 大けがのとき

うご 動かさないようにして、す
ぐに大人を呼びます。近くに
おとな ちか
人がいないときは、119番に
つうほう きゅうきゅうしゃ よ
通報して、救急車を呼びます。

