

# 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くえ、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。

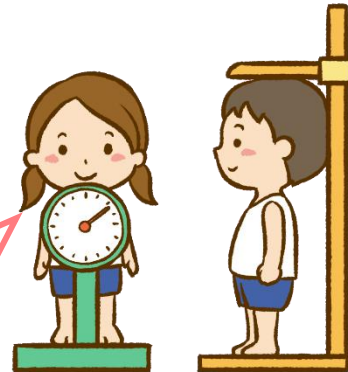
学校管理下のけがについては、原則として、子ども医療受給券ではなく、スポーツ振興センターをご利用くださるようお願いいたします。ただし、通院終了までの医療費・薬剤費の合計が自己負担3割で1,500円未満の場合は適応になりますので、その場合は、子ども医療受給券を使用してください。



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。	脊柱側弯症 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 側弯症一次検査で側弯症の疑いのあった者 ② 昨年度の側弯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 内科検診で脊柱側弯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 側弯症一次検査を欠席した者



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、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、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体にダメージを受けている恐れがあります。

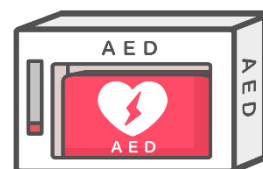
最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。



## 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こと、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

### 軽いけがのとき

自分でできる手当をしてから保健室へ行きましょう。手当の仕方がわからないときは、大人に知らせましょう。

#### すり傷・切り傷：

水道の水でよごれを洗い流し、清潔なハンカチなどで強くおさえて止血する。

#### 打ぼく・ねんざ：

痛む部分を水や氷などで冷やし、動かさないようにする。



### 頭を打ったときや大けがのとき

動かせないようにして、すぐに大人を呼びます。近くに大人がいないときは、119番に通報して、救急車を呼びます。

