

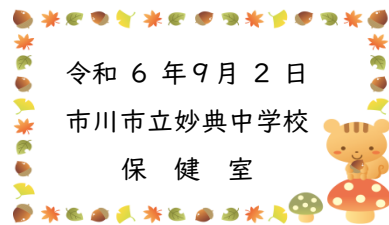
ほけんだより



令和 6 年 9 月 2 日

市川市立妙典中学校

保健室



新学期が始まりました。夏休み中は規則正しい生活ができましたか？

オリンピック、パラリンピックをテレビ観戦し、鍛え抜かれた選手達の技や躍動するシーンに勇気や感動をもらった人も少なくないでしょう。応援に力が入りすぎてしまい、連日、夜更かしをしていたという人もいるかもしれません。

時間的にゆとりのあった夏休みの生活から環境が変わり、午前中から授業が始まります。9月には中間試験も控えています。心も体も疲れやすい時期になりますので、規則正しい生活をしながらも、適度に息抜きをして元気に過ごせるようにしましょう。また、新学期に入り何か困ったことがあったら一人で抱えこまず、すぐに家族や友人、担任の先生など身近な人に相談してみましょう。



夏休み中、夜更かしをしていた人は、まず、朝起きる時間をもとに戻すことが大切です。最初はつらくても、朝、決まった時間に起きるようにしていると、夜は日中の疲労感から自然と早く眠くなります。寝る時間も徐々に整ってくるでしょう。

朝の太陽の日差しを浴びることが、体内時計をリセットするために重要なポイントとなります。



今後の健康診断日程

実施予定日	検診項目	対象者
10月10日(木) 13:20~5:30 ※検診車が来ます	脊柱側弯症二次 (低線量X線撮影)	一次検診の有所見者・昨年度二次検診での次年度低線量再検査者(経過観察者)・一次検診欠席者のうち一部希望者 ※二次検診は保護者の承諾が必要です。対象者には後日、個別に脊柱側弯症二次検診(低線量X線撮影)実施のお知らせを配付しますので「低線量X線撮影承諾書」を学校に提出してください。

※感染症拡大予防の観点から、予定が変更になる場合もあります。その際には、すぐにお知らせいたします。



体調管理をしよう



1学期は、熱中症だけでなく新型コロナウイルス感染症予防のため、体調管理が例年以上に大変でした。9月も残暑が厳しいことが予想されます。引き続き、熱中症と新型コロナウイルス感染症の予防に努めましょう。

新型コロナウイルスは、特に、持病のある人や免疫力の低い高齢者などは重症化しやすいことが知られています。また、感染症が急激に流行ると、予定されていた学校行事も縮小されるなどの対策が必要になることがあります。感染症対策をしっかり継続することは、自分のためだけでなく、身近な人や地域の人のためにもなります。

感染症対策の基本 3 原則 … 1 感染源を絶つ 2 感染経路を絶つ 3 抵抗力を高める

まだまだ暑い日が続きます！

熱中症対策として、規則正しい生活(十分な睡眠・食事)を心がけましょう。また、水筒・汗拭きタオル、必要に応じて帽子なども持参するようにしましょう。

9月9日は救急の日！

登下校時に傘を差す場合は、他の通行者の迷惑にならないように、周囲をよく見る、広がらないなど交通マナーに気をつけましょう。登下校中ではない時でも、自転車の乗り方や歩きスマホなど、日ごろから交通安全には十分に気をつけましょう。

捻挫ややけどをしてしまった時、これくらい…と思ってそのままにしてしまったことはありませんか？すぐに処置をすれば治るのも早いですが、そのままにすると悪化してしまうこともあります。深いと思った切り傷も、すぐに圧迫すれば傷口が上手くくっつくこともあります。

応急処置は早いほどよいので、傷口を流水で丁寧に洗う、止血をするなど、その場でできる処置を自分で行いましょう。少し深い傷や不安な時は、医療機関を受診するようにしましょう。



保護者の方へ 病気欠席の連絡についてのお願い

朝のうちに(8:10まで)マチコミまたはお電話で欠席連絡をしていただいております。

体調不良で欠席される場合は、必ず発熱(微熱または38.0以上の高熱)・頭痛・腹痛・下痢・咳・吐き気等の具体的な症状をお伝えください。

特に、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の疑いがある場合は、医療機関受診の有無も併せてお知らせください。感染症の拡大を未然に防ぐために、ご協力をお願いいたします。

各学校では、午前中のうちに学校等欠席者・感染症情報システムにて欠席・感染症情報の入力を行っています。これにより、地域の感染症の流行状況をいち早く察知することができ、感染症予防に役立っています。

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

- 1学期の健康診断の結果を受けて、夏休み中に治療が終わった人は結果のお知らせを提出してください。
 - 夏休み中、部活動練習等の学校管理下で、けがや熱中症で病院へ行った人は顧問の先生と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ります。
- (通院の際に子ども医療費助成受給券を使用した場合は、その旨もお知らせください。※子ども医療費助成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。教育委員会あての委任状作成も必要です。)

- ※ 学校管理下のけがについては、原則として、子ども医療費助成受給券ではなく、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。(受給券にも記載があります)
- ※ ただし、通院終了までの医療費・薬剤費の合計が5,000円未満(自己負担3割の場合1,500円未満)の場合は対象になりません。その場合は子ども医療費助成受給券をご使用ください。