



令和4年4月
市川市立大洲中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい1年のスタートです。
新しい環境や出会いにワクワクしますね。楽しく元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」。栄養をとって、のんびり過ごしたり、しっかり休む時間も作りましょう。皆さんが充実した学校生活を送れるように、心や体の健康面のサポートをします。
どうぞよろしくお願いたします。



みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!!

<p>けがの応急手当や具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>先生の話をきいてから利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます。静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものは、ひと声かけから使いましょう</p>

☆保健室に来る時は☆
*担任の先生または教科の先生、学年の先生に「保健室利用許証」を記入してもらってください。
*自分の状態をきちんとお話ししてください。
*昨年に引き続き、コロナ対策のため、保健室で長時間の休養が必要な場合は早退を勧めています。普段から体調管理をしっかりしましょう。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下で負傷・疾病が発生し、医療機関を受診する際は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度がご利用いただけます。(総医療費が5,000円以上、自己負担額1,500円以上が対象)ただし、この制度は市川市の「子ども医療費助成制度」を利用して支払いをされますと対象外となってしまいますのでご注意ください。

学校管理下での負傷・疾病で医療機関を受診

学校管理下外での負傷・疾病で医療機関を受診

- 日本スポーツ振興センター災害給付制度を利用(保険証で支払い)
- 申請(学校で出続きをします。)
- 給付決定

- 子ども医療費助成制度を利用
- (受給券で支払い)



皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。
この機会に自分の体の状態をきちんと理解し、健康的な生活を送れるよう、しっかりと自覚を持って受けてください。

健康診断 の 目的は



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、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があるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。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。

健康診断活用の3ステップ

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。