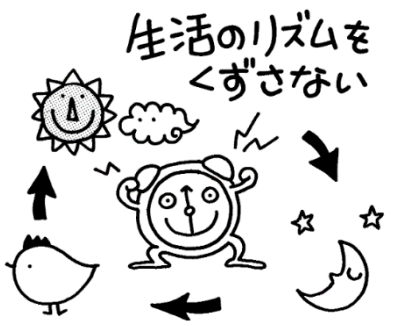
ほけんだより　9月号

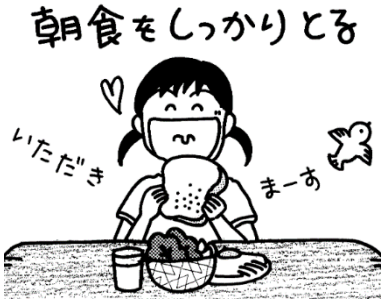
令和４年９月１日（木）
横浜市立名瀬中学校
保健室　山口　夏実

　夏休みが終わりました。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？家族で旅行に行ったり、まったりおうちで過ごしたり、部活や勉強に励んだりした人など一人ひとり充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。

　さて、夏休みが明けて間もないですが、再来週には前期期末試験が予定されています！いつまでも夏休みモードではいられません。休み中につい気が緩んで夜更かしをして、起床時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムが崩れてしまったまま休みが明け、厳しい猛暑の影響もあって体調を崩してしまう人が続出します。

　リズムを立て直すために、ますは早寝早起き。特に『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝ていたい気持ちも分かりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって、学校を中心とした生活リズムに切り替えていきましょう！





防災とセットで取り組む減災

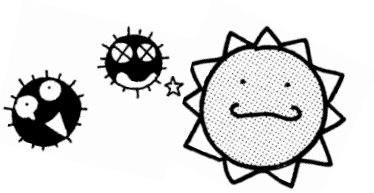
9 月 1 日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度､あらかじめ想定したうえで低減させていこうとする考え方として｢減災｣があります。

とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとは分からず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。

減災は、1995 年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011 年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、起きてしまっても『なるべき被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この 2 つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

続けよう！

感染症＆熱中症対策



感染症対策

油断は禁物！みんなは一人のために、一人はみんなのために。あらためて確認しておきましょう！

◎毎日の検温（健康観察）　◎こまめな手洗い　◎室内でのマスク着用
◎ソーシャルディスタンス　◎換気　◎体調が良くないときは無理せず休む　◎黙食の徹底

熱中症対策

気象庁によるとこの先も厳しい残暑が続くもよう…。自分の体の健康管理を徹底しましょう！

◇こまめな水分・塩分補給　◇風通しの良い服装　◇こまめな休息
◇規則正しい生活　◇運動時はマスクを外す

＜保護者の皆さまへ＞

【受診報告について】

４月から始まった健康診断がすべて終了しました。各検診において、疾病の疑いがあり、学校医の指示により医療機関での検査が必要であると判断された場合には「受診のおすすめ」を配付しております。夏休みを利用して受診された方も多いかと思いますので、受診された場合には「受診のおすすめ」下部に結果をご記入のうえ、切り取った状態で担任または養護教諭までご提出ください。

なお、医師による診察の結果、「異常なし」と診断される場合がありますが、上記同様、受診結果の提出をお願い致します。大変お手数おかけいたしますがご理解とご協力をお願い致します。

【夏休み中の怪我ついて】

夏休み中に部活動等で怪我をされた場合も、日本スポーツ振興センターの災害給付金を申請することができます。（※対象となるのは、健康保険が適応され窓口での支払い合計金額が 1,500 円以上の場合となります。ただし、接骨院では 5,000 円以上となります。）申請に必要な書類については養護教諭までお申し出ください。夏休み中以外でも学校管理内の怪我であれば給付の対象となりますので、病院を受診された場合は部活動の顧問または担任、養護教諭までお知らせください。

また、申請をするにあたって、小児医療助成制度等の医療費公費負担制度をご利用になった際は、申請書類に自己負担額を記入する欄がありますので、記入漏れのないようご協力お願い致します。記入漏れがありますと、申請ができないため、給付金の支払いが遅れる場合もあります。ご了承ください。