

ほけんだより

2021年5月17日
横浜市立城郷中学校
保健室

学校がスタートして、1カ月が経ちました。
新しいクラスや先生にも、だいぶ慣れてきましたか？

保健室に つつじ の花をかざっていたら、生徒に「この蜜、のんでいいですか？」
と聞かれ、ビックリでした……。えっ！このかざっている花の蜜をのむ！！



みんなが子どもの頃も、そんな遊びをしていたのですね。でも、最近の報告では
「毒性のあるものも存在するので飲まない！」ということなので、道に咲いているものもダメですよ。



5月の健康診断

日付	健診項目	対象	留意点
5月13日(木)	歯科	3年全員+2年生123組	朝の歯みがき、 わすれずに。
5月20日(木)	内科	2年生全員	宿泊前の検診も 兼ねています。
5月21日(金)	尿検査	全員	容器は前日に 配布します。
5月27日(木)	歯科	2年生456組+1年全員+個別級	朝の歯みがき、 わすれずに。

《受診のおすすめ》を渡しています

健康診断の結果、医療機関を受診した方が良いと判断された症状については、



「受診のおすすめ」を渡しています。受けとったら、おうちの方にきちんと渡し、なるべく早いうちに受診してください。

保護者のみなさま

☆受診した結果は「受診のおすすめ」に各家庭でご記入いただき 保健室までご提出ください。

特にお知らせをもらっていない場合は、健診での異常や所見がなかったとご判断ください。

(※視力は病院での記入を、歯科は文書料が無料の場合に病院での記入をお願いします)

☆学校で行う健康診断は、「スクリーニング(ふるい分け)検査」です。そのため、学校での検査結果は
確定した診断ではなく、時には医療機関での結果と異なるものになる場合もあることをご了承ください。

日本スポーツ振興センターのお知らせ

横浜市の学校では、登下校中や校内でのけがなど、学校管理下での事故に備えて、毎年、生徒全員が日本スポーツ振興センターに加入しています。学校管理下でけがをした場合に、医療費の一部が支給される制度です。(掛金の460円は学校諸費で引き落とされます)

★給付を受けられるのは

- 学校管理下でけがをした場合
(授業中、部活中、登下校中、休み時間、校外学習中など)
- 病院での窓口支払い(保険診療分)が、1,500円以上の場合
(横浜市小児医療証を使用した場合にはそれに限りませんのでご相談ください)



★こんな場合は、給付されません

- 保険診療外で治療を受けた時
(例) 漢方治療、歯の矯正、鍼灸治療など

学校でのけがで病院を受診された場合には、担当者または養護教諭までお知らせください。申請に必要な用紙をお渡しいたします。(接骨院を受診された場合は、用紙が異なりますので、その旨をお知らせください。)なお、手続きには時間がかかるため、医療費の給付には数カ月を要します。ご了承ください。

就学援助制度を受けるご家庭へ

(現在、就学援助制度を手続き中のご家庭を対象にしたお知らせです)

★**学校病**の治療に対し、学校が発行する治療券で治療費の援助が受けられます。

学校病とは・・・

- ① トラコーマおよび結膜炎 ※アレルギー性結膜炎は対象外
- ② 白せん・疥せん・膿痂疹
- ③ 中耳炎(急性、滲出性など)
- ④ ちくのう症(慢性副鼻腔炎に限る)およびアデノイド
- ⑤ う歯(保険診療の対象となるもの) ※歯周治療は対象外
- ⑥ 寄生虫病(虫卵保有を含む)・・・病院を受診し、薬を処方してもらってください。

*学校病の治療範囲以外の治療については、治療費の一部負担金を各自で支払うこととなります。

• 7月初旬の正式認定後、治療券を希望される方は養護教諭までご連絡ください。

★めがね購入援助

学校での検眼において、裸眼視力B(0.7)未満のお子さんを対象に、めがねを購入する際の援助金が出る制度があります。(めがねのレンズ調整も含まれます。コンタクトレンズには適用されません)

就学援助が正式に認定された後(7月初旬頃)、対象者の方にお知らせを配布いたします。

※今回受診のおすすめを渡された生徒で、この制度を使いたいと考えていらっしゃる場合はさかのぼっての援助申請ができませんのでご注意ください。

なお、めがね購入援助を受けられるのは、中学生期に1回だけとなっています。

ねっちゅうしょう きせつ 熱中症の季節です

5月はさわやかな季節ですが、ムワッと暑い日がおとずれることがあります。

私たちの体も、まだ暑さになれていないので、ダメージを受けやすいです。熱中症の対策をスタートさせましょう！

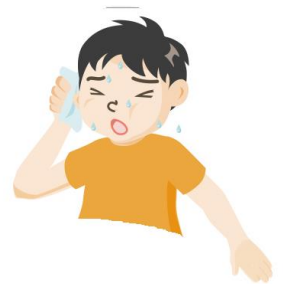


ねっちゅうしょう しょうじょう 【熱中症の症状】

- ◆気分が悪い ポーっとする
- ◆足がつる
- ◆手足がしびれる
- ◆立ちくらみ めまい

さらに悪化すると

- ◆頭痛（ガンガンする）
- ◆吐き気 吐く
- ◆過呼吸
- ◆受け答えがおかしい



【熱中症のリスクが高まる時】

かんきょうよういん 環境要因

- ◆急に暑くなった日
- ◆湿度の高い日
- ◆熱帯夜の翌日

こじんてきよういん 個人的要因

- ◆風邪などが治った直後
- ◆下痢または下痢が治った後
- ◆睡眠不足

- ◆疲労がたまっている時
- ◆食事をとっていないとき
- ◆水分不足



【どのように予防するか？】

すいぶんほきゆう 水分補給

のどが渴いてから水分補給をするのでは、すでに体内の水分は不足しているのです。運動の前、運動中、運動後にコップ1杯は必ず補給してください。運動していないときも大切です。

また、市販のスポーツドリンクは運動時に補給するにはちょっと糖度が高めなのです。うすめて飲んだり、水などと交互に飲んだりして工夫しよう！



体調管理

なんといっても体が大切。体が弱っていたらどんな病気にもかかりやすくなります。三食バランスよい食事とたっぷりの睡眠を心がけてください。体調のすぐれない日は室内で過ごすなど調整しましょう。

知識を持つ

熱中症の症状はどんなものか、防ぐにはどうするのか、知識は最大の予防策です！



せかいきんえん
5月31日は世界禁煙デー。

日本では5月31日～6月6日を
きんえんしゅうかん
禁煙週間としています。

タバコを吸わない習慣が社会に広がることを目的として30年以上前から設定されました。たしかに、最近喫煙率(タバコを吸う人の割合)は減ってきている状況です。

知っていますか？タバコに関するこんな言葉

にじきつえん じゆうきつえん
2次喫煙 (受動喫煙)

自分はタバコを吸っていないけれど、タバコからの
けむり
煙やタバコを吸った人が吐き出す息に
ゆうがいぶっしつ
含まれた有害物質を吸って
しまうこと。



さんじきつえん ざんりゆうじゆうきつえん
3次喫煙 (残留受動喫煙)

煙そのものではなく、タバコを吸っていた部屋や、
吸っていた人の服や髪に付着した有害物質を吸い
こむこと。最近では2次喫煙以上
に体への影響が大きいと問題視
されています。



●セクシャルハラスメント

相談担当者のお知らせ●

学校内外でみなさんや友だちが性的いやがらせを
受けて、困ったことや相談したいことがある場合、

兼重 太 教諭
白浜 郁子 養護教諭

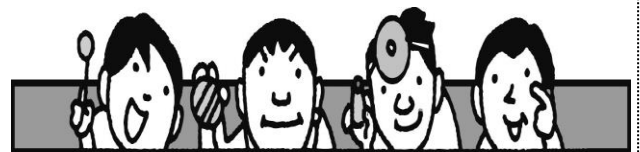
が、窓口になります。

きさい
些細なことでもいいので、
がまん
我慢しないで
そうだん
相談してくださいね。



しきかくけんさ
《色覚検査》

色覚検査は希望者のみに簡易検査を行います。
結果は変わるものではないため、検査は何度も
受ける必要はありませんが、今まで一度も受けた
ことがなく、検査を希望される方は、保健室まで
ご連絡ください。



学校生活で困ったことや相談事があるとき

○スクールカウンセラーについてのお知らせ

林 歩 (はやし あゆみ) 先生

学校生活で心の不安や相談事など何か困っていることがあったら、相談室を訪ねてみませんか。生徒でも保護者の方でも大丈夫です。毎週、水曜日にいらしてます。相談したい時は、予約をとってくださいね。

(担任の先生にお願いしたり、保健室にきたりして予約をとることもできます)

予約用 直通電話：045-471-3173

留守電の場合はメッセージをいれてください。

