

4月

## ほけんだより すこやか

哲多中学校  
R3. 4. 12.

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月より哲多中学校に赴任しました、  
養護教諭の植田菜月です。哲多中学校のみなさんが元気に、楽しく過ごせるよ  
うにサポートしたいと思っています。よろしくお願いします。

ほけんだよりでは、みなさんに知ってほしい、気をつけてほしい健康情報を  
発信していきます。ぜひ、保護者の方と一緒に読んでみてください。



### ～お知らせ～

#### 日本スポーツ振興センター災害共済給付金について

- 登下校中や授業・学校行事での活動中など、学校管理下での災害（負傷、疾病、傷害等）に対して医療機関で治療を受けた場合は、医療費などの給付を受けることができます。
- 加入同意書は入学時1回の提出で、3年間有効です。掛金は一人あたり420円で、学級費から徴収します。
- 医療点数500点以上の傷病が給付対象です。**学校でけがをして医療機関を受診した場合は連絡してください。

#### 出席停止となる感染症について

- 出席停止となる（欠席扱いにならない）感染症については下記のとおりです。

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| ◎インフルエンザ         | ◎水痘（みずぼうそう）             |
| ◎百日咳             | ◎咽頭結膜熱（プール熱、アデノウイルス感染症） |
| ◎麻疹（はしか）         | ◎結核                     |
| ◎流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | ◎髄膜炎菌性髄膜炎               |
| ◎風しん             |                         |

※この他にも、症状などに応じ、出席停止となる病気があります。

- 疑わしい場合は、早めに医師の診察を受け、診断がおりた場合は学校に連絡してください。
- 出席停止となった場合、再登校に当たっては治癒証明書の提出が必要です。ただし、インフルエンザの場合のみ治癒証明書の提出は必要ありません。
- 出席停止期間中は外出を控え、治療に専念してください。

## ～健康診断をするのは何のため？～



- ❁ 自分の成長の様子を「知る」
- ❁ 病気や異常がないか「調べる」
- ❁ 自分の体や健康に「関心をもつ」



健康診断はみなさんが元気に過ごすためにかかせない大切な行事です。健康診断をきっかけにして自分の生活を振り返ってみてくださいね。「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに病院で診てもらいましょう。

## ～4月の健康診断日程～



日時	項目	対象学年	注意事項
4月13日(火)	身体測定 (身長・体重・視力)	全学年	★眼鏡を持っている人は必ず検査に持ってきてください。 ★コンタクトの人は検査の前に、視力検査担当の先生に伝えてください。
4月15日(水)	内科検診	全学年	★女子はバスタオルを1枚持って来てください。 ※前にボタンがついていないものにしてください。
4月20日(火)	歯科検診	全学年	★当日の朝、ていねいに歯をみがいておきましょう。
4月27日(火) ～ 4月30日(金)	聴力検査	1・3年	

## ～健康診断の前日にできること～



「明日は健康診断だけど、今夜はできることはないし…」

そうです、みなさんの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねなので、急に改善することは難しいです。

ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科検診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり…

できる準備をして、今の自分の健康状態をきちんとみてもらいましょう。

そして、これからのために、日頃から規則正しい生活を意識したいですね。

