

★ほけんだより★ No3

令和5年5月29日
柏崎市立東中学校 保健室

もうすぐ体育祭です！体調はどうですか？

31日は、いよいよ体育祭本番です。4月から準備や練習を重ねてきた集大成の日ですね。
万全の状態で体育祭を迎えられるように、中学生の皆さんが自分でできる準備がたくさんあります。確認しましょう。

1 早く就寝しましょう。

前日は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。
睡眠不足は、熱中症や体調不良の原因になります。



2 朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝食は1日の活力です。朝しっかり栄養をとってきてください。
(昼食前に全ての競技を実施します。)



3 ストレッチなど、準備運動をしましょう。

ストレッチなどの準備運動を行うことで、体温が上がり、筋肉の柔軟性が高まります。
また、関節の可動域を広げることで、ケガを予防することができます。



4 手や足の爪を短く切りましょう。

爪が長いと、運動中に、割れたり剥けたりしてケガをする危険性があります。また、長い爪が人に当たり、ケガをさせてしまうこともあります。手のひら側から見て、指先から爪が出ない程度（深爪しない程度）に切るようにしましょう。



5 水筒、帽子、軍手、タオル、着替えを忘れずに！

熱中症の危険があります。一日分足りる量の水分を自宅から持参してください（最低1リットルは持って来て下さい）。運動前・途中・後に必ず水分をとりましょう。帽子も忘れないでください。大量の汗をかくことが考えられますので、タオルや着替えも持ってきてきましょう。



のどが渇いてからでは遅いです！
渇く前から、こまめに水分を摂りましょう！



今後の健康診断の予定を確認しましょう！

体育祭終了後も、健康診断が続きます。今後の予定を確認し、準備をしてください。



検診名	実施日・時間	対象者	備考
歯科検診	6月5日（月）13:30～	前回欠席者	・歯みがきセットを忘れない。 ※人数によっては、実施日が変更になる可能性があります。
内科検診	6月6日（火）13:15～	1年生	・半袖Ｔシャツを忘れずに着てくる。
耳鼻科検診	6月9日（金）13:20～	1・3年生	・耳と鼻の掃除をしてくる。 ・耳がしっかり出るように、髪の毛をしばるか、ピンでとめる。 ・ <u>不織布のマスクを持ってくる。</u>
眼科検診	6月22日（木）13:00～	1・3年生	・目に髪の毛がかからないように、ピンでとめる。

保護者の皆様へ

内科検診（2・3年生）、歯科検診が終了しました。

5月9日に1年生、16日に2年生の内科検診、17日に全校生徒の歯科検診が終了しました。本日、検診の結果から病院受診が必要な生徒へ「結果のお知らせ」を「保健連絡封筒」に入れて、配付しました。ご確認ください。

病院に行かれた場合には、「結果のお知らせ」に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いします。配付された資料についてご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

「保健連絡封筒」は、6月2日（金）までに、学級担任へ返却をお願いいたします。



視力検査の結果について



4月11日に身体測定を行いました。視力検査でB以下の判定の生徒には、治療勧告書を配付します。治療勧告書は、6月22日の眼科検診実施後に配付する予定です。なお、視力検査の結果が事前に必要な場合は、養護教諭までご連絡をお願いいたします。

スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下での災害に対して、全校生徒が日本スポーツ振興センターに加入しています。登下校や、休日の部活動等も保障の対象になっています。

医療費の総額が5000円（500点）以上の場合に、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます（センターの審査により、基準に該当しない場合、給付されないこともあります）。

医療機関・薬局の窓口で、「柏崎市子ども医療費受給者証」は提示せず、「保険診療」で自己負担額（3割）をお支払いいただきます。請求に必要な用紙は、学校から保護者の方へお渡しします。1枚が一月分となりますので、診療が翌月まで継続する場合は学校へお知らせください。

もし、該当の怪我による受診がありましたら、学校へお知らせください。また、すでに医療機関で記入済みの書類をお持ちの方は、学校へご提出ください。申請を希望しない方はお手数ですが、その旨も学校へお知らせください。

ご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

※日本スポーツ振興センターの対象となるかどうか不明な場合でも、病院受診をする予定があったり、受診したりした場合には、学校へお知らせください。

