

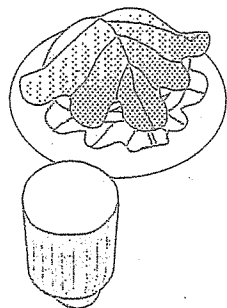
ほけんだより 5

平成 29年 5月 19日
旭丘中学校 保健室

若葉の美しい季節になりました。

この時期は7年生に限らず、疲れている人も多いようです。

帰宅後は限られた時間を有効に使い、学習と休息の時間のけじめをつけて、睡眠時間が確保できるようにしましょう。



スポーツ振興センター掛金納入について

「日本スポーツ振興センター災害共済」の掛金納入の時期となりました。

4月当初に小野市教育委員会からこの制度についてのプリントが配布されましたが、ご覧いただけましたでしょうか。

この制度は、お子様が学校管理下で災害にあわれた時に、その治療費や見舞金などを支給していき、子ども達が安心して学校生活を送れるように…という目的で設けられた全国的な共済制度です。

掛け金は毎年、学校の設置者【小野市:485円】と【保護者:460円】の負担金で納付します。つきましては、保護者様負担分の掛け金、生徒一人につき460円を4月の学年集金で徴収させていただきましたのでご了承ください。

また、申請中の市の就学援助の認定が決定したご家庭には、認定後(1学期末)に口座へ返金させていただきます。

お子様がけがをされた場合には、保健室のパソコンから申請の手続きをします。2か月後ぐらいに給付金が届き、保護者様にお渡しする時は学費口座へ振込みますので、入金を確認されましたら領収書の提出にご協力ください。

学校管理下のけがで、帰宅後や休日に家庭から医療機関に受診される場合は、小野市の「乳幼児医療券」を使わずに、健康保険証を使っての受診をお願いします。

通常の治療費支給は3割ですが、スポーツ振興センター給付金は4割分支給されます。さらに、けが発生から最長10年間にわたって災害給付金が支給されることもあるので、成長期のお子様には手厚い保障といえます。

通学中のケガも請求できますが、相手が車の場合は相手の運転手に責任を取ってもらいます。治療費が1割増しで出るということは、有りがたいことですが、まず一番には、交通ルールを守り、一人ひとりが通学路違反などせず、ヘルメットをきちんとかぶる…等、自分でできることを確実にし、事故を起こさないことが大切だと思います。

みなさんのバッグの荷物の重量を前に保健室の体重計で計ってみたら、13キロでした。荷物が重いと自転車走行時転倒しやすくなります。気を付けてください。

体調不良で保健室を訪れる人

これまでは朝食をしっかりと食べていなかったとか、夜中の1時~2時までスマホやゲームで起きていた…ということでの体調不良者が保健室を訪れるといったことがありましたが、『旭丘スマホ宣言』からは減ってきているように保健室にいて感じます。

7年生のみなさん、小学校のころよりも家を出る時間が早くなり、朝食の時間を確保するのは親子で大変ですよ。でも、お昼12時半を過ぎるまでは給食は食べられないので、それまでは元気に勉強ができるように、しっかりと朝食を食べてきてください。

そして水分も…みそ汁、牛乳、オレンジジュース、野菜ジュース、お茶などたっぷり飲んでください。まれにですが、朝食欠食によるエネルギー不足、水分不足でぐったりした人も保健室にやってきました。

「健康診断結果」…保護者のみなさまへ

全校生の歯科検診以外は健康診断が終わりました。

病院での受診が必要な生徒には個人通知をお渡ししました。お知らせが無かったという人の場合は、受診することは特にございません…と解釈してください。

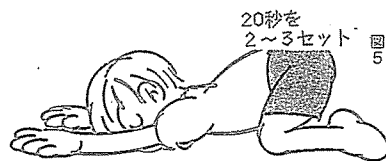
一学期末には健康診断結果一覧表を通知表とともに渡しますので、お待ちください。

学校から通知をさせていただいた方で、早速にお子様の視力検査や耳鼻科での聴力検査等、病院へ連れて行ってくださった保護者の方、お忙しい中ありがとうございました。これから受診されるという方も、受診後には「結果報告書」を学級担任までお届けください。

「運動器健診」でチェックのあった人へ

チェックされた人へ…ピンポイントにストレッチ!!

- *よくあったチェック A「両腕の拳上」が完全にできない
- B「しゃがみこみ動作」ができない



A 肩周りのストレッチ

- ① 四つ這いの姿勢になる。
- ② 両手は動かさずに膝を曲げてお尻を後ろに引いていき、肩周りのストレッチを行う。



B ふくらはぎのストレッチ

- ① 壁に両手をつけて立ち、脚を前後に広げる。
- ② 前に出したほうの膝を曲げて、後ろ脚のふくらはぎの筋肉を伸ばす。
- ③ 後ろ脚の膝を伸ばして行う方法(図8左)と曲げて行う方法(図8右)の両方を実施する。

20秒を左右各2~3セット

足先はまっすぐ前へ、かかとをしっかりとつけて