



保健だより

5月号

令和6年5月24日(金) No.2
明和県立高等学校 保健室



生活リズム 乱れていませんか？



最近の保健室は、**高熱**の人や**頭痛・腹痛**を訴える人が多いように感じます。**新型コロナウイルス**や**インフルエンザ**と診断される人もいて、まだまだ注意したいところです。

新生活も1か月以上過ぎ、疲れが出やすいこの時期だからこそ、もう一度基本に戻って**生活習慣を整えていきましょう！**

健康診断も残りわずかとなりました。

【受診のおすすめ】が渡された人は、**早めの受診を！**

自分自身の健康を守るためにお願いします。

保護者の方へ

～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

もうすぐ球技大会ですね！球技大会に向け、それぞれができる範囲で取り組んでいることと思います。皆さんがスポーツに打ち込む姿を見ることが出来るのは非常に嬉しいですが、その反面、“**熱中症**”と“**怪我**”の心配もあります。

最近気温が高くなる日も増えてきました。今、皆さんの身体は暑さに慣れようとしている最中です。そのため、気温が高いときや自分の体調が万全でないときは【無理をしない】、のどの渇きを感じていなくても【**こまめに水分補給する**】ことを徹底してくださいね。

暑熱順化



また、怪我で来室する人も増えてきました。身体を動かす前は十分に【**準備体操をする**】、他の人との衝突を防ぐため、目の前だけではなく【**周りの状況も確認しながらプレーをする**】ことを心がけてくださいね。皆さんの活躍を楽しみにしています！





田中先生（カウンセラー）からのメッセージ



新年度が始まり、早いもので1ヶ月以上が経ちました。

新しいクラスはどうですか？居心地いいですか？友達もできましたか？

学校生活の中で一番楽しいことは、親しい友ができて、楽しいお喋りをしたり、一緒に遊んだり、一緒に給食を食べたりすることだと思います。

まずは、そういう友達できましたか？

もし、クラスにひとりでいる人がいたら、声をかけてやってほしいです。

今ひとりでいる人は、自分からは遠慮してなかなか声をかけづらいものです。また、声をかけて断られたらどうしようという心配から、身動きできないでいる場合が多いです。

学校内に限らず、困っている人にちょっとした声がけ・さりげない優しさで接してみてください。それで救われる人がたくさんいます。他人のことを思いやれる、そんな人になって欲しいと思います。

皆さんの高校生活が、楽しく有意義になるよう願っています！

カウンセラーと話してみたい！という人は、
担任の先生 or 保健室まで声をかけてくださいね！

○ 勤務日：月・火・水・金・土曜日

○ 勤務時間：10時～16時

（土曜日は9時～13時）

