

ほけんだより 5月



令和7年5月13日（火） NO.3 邑楽中学校 保健室

新学期は始まって1か月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？ 5月は新しい環境で1か月間過ごし、だんだんと身体や心に疲れが出てきて、体調を崩しやすくなる時期です。自分の好きなことをしてリフレッシュする時間をつくりながら、体調に気を付けて元気に過ごしましょう！

* 5月の保健行事予定 *



日にち	検査	時間	対象	その他
13日（火）	眼科検診	13:30～	全学年	眼の病気や異常を調べます！
14日（水）	内科検診	13:30～	1の4 ～2の2	★服装は体育着（半袖）とハーフパンツです。下着は1枚まで着てもOKです。
15日（木）	歯科検診	8:40～	2年生	朝食後、ていねいに歯みがきをしてきましょう！
22日（木）	歯科検診	8:40～	1年生	

朝ごはんで 元気に1日をスタートさせよう！

ゴールデンウィークがおわり、「なんだかやる気が出ないなあ…」と感じている人はいませんか？朝食には体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があります。午前中の授業に集中して取り組めるように、まずは早起きをして朝ごはんを食べてみましょう！

◇ 朝ごはんの効果 ◇

	朝ごはんを食べた	朝ごはんを食べていない
あたま	脳が目覚めて授業に集中できる！	エネルギー不足で頭がぼーっとする
からだ	体温が上がって元気に動ける！	体がだるく、思いきり運動できない
おなか	腸が動いてうんちが気持ちよく出る	腸が刺激されず、うんちが出ない



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート！



ふだんから、毎日欠かさず朝ごはんを食べられている人は、「赤・黄・緑」のそろったバランスの良い朝食を目指しましょう！

前日の夕食のおかずや冷蔵庫から出してすぐに食べられる乳製品や果物などを組み合わせるのがおすすめです！◎



★学校でのけがで受診したら、お知らせください★



学校の管理下（授業中、休み時間、登下校中、部活動など）でけがをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターからお見舞い金がでます。申請に必要な書類をお渡ししますので、担任や部活動顧問、養護教諭までお知らせください。

◇給付の対象について

対象となるけがは、学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の総額が5,000円以上（3割負担で1,500円以上）のものです。

「こども医療費助成制度」を利用している場合でも申請することができます。制度を利用した旨をお知らせください。

◇給付の手続きについて

給付の対象に該当する場合は、担任や部活動の顧問の、または養護教諭にお知らせください。申請に必要な書類をお渡しします。ご不明な点がございましたら、お気軽に学校までお尋ねください。

※申請には期限があり、受診した月から2年間となります。手続きはお早めに！

5月31日は世界禁煙デー

知ってる？

タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

歯科検診は全員に結果を通知します。その他の検診については、受診が必要な生徒のみ「受診のおすすめ」を配付します。

受診が済みましたら受診報告書を学校までご提出ください。