

ほけんだより5月

伊勢崎市立あずま中学校
令和6年5月1日

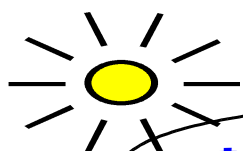
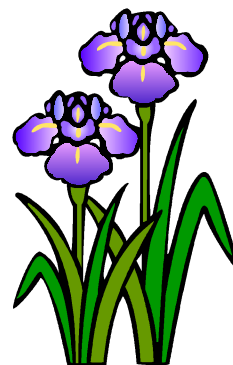
新しい学級やお友達に慣れましたか？

新しい環境に慣れるまでに時間がかかる生徒もいます。不安や悩みを聞いてもらったり、話したりするだけでも落ち着くことがあります。

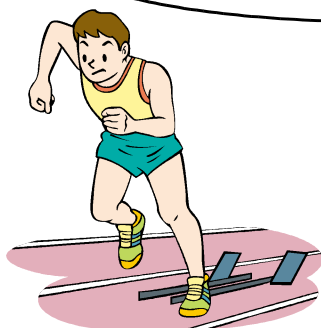
そんなときは、家族や友人、先生に話を聞いてもらいましょう。

また、時間が解決してくれることもあります。

大人になってから、「些細（ほんの少し）なことで悩んでいたんだな。」と、思い出すこともあります。できれば、相談をうけた人は話を聞いた上で、相談者が前向きになれるように、アドバイス（助言）をしてください。



熱中症予防の第一は



睡眠時間（疲れをとる）＋食事（朝食）＋水分

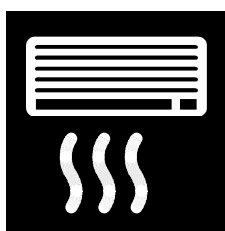


手作り飲み物の作り方

水500ml + 塩ひとつまみ + 砂糖（角砂糖約3g）

熱中症の症状

- ① めまい。手足がつる。汗が止まらない。
- ② 頭痛。吐き気。顔色が青白い。
- ③ 意識がもうろう。けいれん。呼びかけに応じない。体温が高い。等



手当て

- ① 冷房のきいた部屋や風通しのよい日かげで横になる。
- ② 首・わきの下・太ももの付け根を冷やす。うちわであおぐ。
- ③ 自分で飲めるときは、水分と塩分をとる。

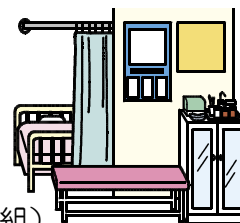
※保健室には、吸収しやすい飲み物（OS-1等）があります。

定期健康診断が進んでいます

身体測定・視力検査・聴力検査・歯科検診、順調に進んでいます。

これからも、

- ・尿検査（7・8日 全生徒）
- ・耳鼻科検診（9日 3年生と2年1～4組）（23日 1年生と2年5～8組）
- ・歯科検診（16日 1年生）
- ・内科検診（27日 2年生）等が予定されています。



尿検査は昨年度から検査機関が変わり、7日に忘れた生徒は、翌日の8日朝に尿を取り提出できることになりました。

採尿時間の記入や前日夕方からはビタミンCを取らない等、容器と一緒に配られる「尿検査のお知らせ」をお読みいただき、忘れずに持ってきてください。

日本スポーツ振興センター給付金申請について

学校内や部活動、登下校中のけがで病院や接骨院で診ていただいた時は、日本スポーツ振興センター災害給付金申請の手続きをします。

申請には、治療費が500点（5,000円）以上の時等の条件があります。けがをしたら、担任や部活動顧問（学校）にお知らせください。

☆ 申請の仕方 ☆

- 1) 担任や部活動顧問に「けがをしたので、病院（接骨院）を受診した。」と連絡してください。（テトルや☎電話でも大丈夫です。）
- 2) けがをした時の様子を詳しく話してください。
- 3) 学校から二つの封筒をお渡しします。
 - ・病院用・・・病院に提出します。月末または治療が済んだ時に用紙（医療等の状況）に月ごとに記入していただき、学校に提出してください。
 - ・家庭用・・・給付金を金融機関に振込ますので、振込先の記入をお願いします。



今年度から、保健室でお世話になります、養護教諭の千吉良と申します。



私は小学校勤務が長かったので、はじめは、入学した1年生と同じ心境で大変緊張していましたが、はじめて校内研修に参加させていただいた時に、**先生方が生徒の安心・安全について、真剣に意見交換をしていたので、感動しました。**本当に生徒を思いやる心の優しい先生方がたくさんいる中学校で、安心しました。生徒の皆さんの中にも、中学校生活に慣れないで、不安に感じている人がいると思います。そんな時は、養護教諭に声をかけてください。