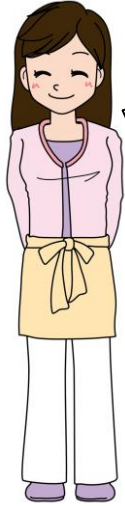


ほけんだより



2024年
4月5日(金)
片瀬中学校
保健室 進藤



**新しく片中生になられた皆さん、ご入学おめでとうございます。
そして2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。**

養護教諭の進藤希緒です。

生徒の皆さん、保護者の皆様、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

あたたかく桜の咲く4月になりました。新しいクラス、学校生活、部活動などわくわくしている人も多いのではないのでしょうか？

皆さんが笑顔で充実した学校生活を送れるよう身体と心の健康を支援していきたいと思っています。けがをした時、体調の悪い時、悩みや相談がある時は保健室を利用してくださいね。また、校内で会った時は気軽に声をかけてください。よろしくお願いいたします 🍀 🌸

保健関係書類 記入と提出のお願い

★保健関係の書類をお渡ししました。

新1年生

*保健調査票 *心臓病調査票

2・3年生

*保健調査票

新学年の欄に保護者の方が記入のうえ、担任の先生に提出してください。

※「保健関係提出書類について(お願い)」のプリントをお読みください。

提出日 4月8日(月)

すぐに使用することがありますので、ご協力をお願いします。

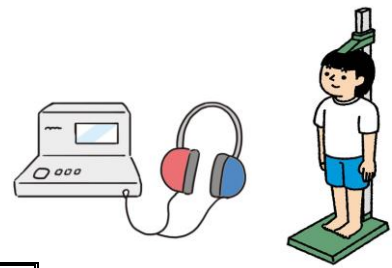
4月10日(水)から

定期健康診断が始まります。

1年間でどれだけ身長が伸びているか楽しみですね。健康診断は、自分の身体の様子や健康の状態を知る大切な機会です。前日の準備、当日の動きなどを確認しましょう！



2024年度 健康診断日程



4月	曜日	対象	内容
10日	水	全学年	身長・体重・視力
11日	木	6組 10日の欠席者 メガネ忘れ	身長・体重・視力 (2校時：6組(聴力) 昼休み：欠席者・メガネ忘れ)
16日	火	11・12組	聴力検査(13:00～) 弁当持参
17日	水	1年生 他学年対象者	心電図検査
19日	金	全学年	尿検査(1回目)
		13・14組	聴力検査(13:00～) 弁当持参
22日	月	31・32組	聴力検査(13:00～) 弁当持参
23日	火	33・34組	聴力検査(13:00～) 弁当持参
24日	水	欠席者・再検査者	聴力検査(昼休み)
25日	木	1年生 2・3年生希望者	耳鼻科検診

*ジャージ登校
*メガネを持っている人は必ず着けてくる！
(コンタクト使用者も同じ)

*ジャージ登校
(1年生・対象者のみ)
*昼休みは走ったりせず、静かに過ごす。

*前日
・夕方からビタミンCの入ったものを飲まない。
・寝る前に必ず排尿する。
*当日
・朝起きてすぐの尿をとる。
(はじめの尿は捨て、途中の尿をとる)

2・3年生は希望調査をします。
ご協力よろしくお願いします。

5月	曜日	対象	内容
7日	火	全学年	眼科検診
9日	木	1回目の未提出者 二次検査者	尿検査(2回目)
23日	木	全学年	内科検診

色覚(色の見え方)について不安がある人は、眼科校医の相談や検査が受けられますので、早めに保健室にお知らせください。

*半袖体操服着用
*男女別で診てもらいます。

6月	曜日	対象	内容
13日	木	全学年	歯科検診
20日	木	経過観察者 一次検診チェック者	脊柱側弯検診

歯をみがいてきましょう。

*半袖体操服着用
(ブラジャーは着用可。
背中隠れるタンクトップ、
プラトップは着用不可。)

検診中は
静かに待とう。
協力してね。



保健室ってどんなところ？



がっこう たいちよう わる
学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
 おうきゆうてあ いちじきゆうよう
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ
 保健室へ来てください

てあ さい
 手当ての際に「いついつから」
 「どこが」「どうしたのか」など、
 じぶん じょうたい
 自分の状態を
 せつめい
 説明してください。

からだ ところ けんこう
 体や心、健康について
 し
 知りたいことがあるとき

きゆうよう げんそく じかん
 休養は原則1時間です。
 よくならないときは
 そうたい すず
 早退を勧めます。

こま そうだん
 困ったことや相談したい
 ことがあるとき

ほけんしつ ないふくやく
 ※保健室では内服薬をあげたり、
 よくじつこう けいそく てあ
 翌日以降の継続した手当てはできません。

せんせい つた らいしつ
 ※先生に伝えてから来室しましょう。
 きんきゆう やす じかん りよう
 また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

しんちよう たいじゆう
 身長や体重などを
 はか
 測りたいとき

保健室から借りたものは返しましょう。
 (保冷剤、氷のう、湯たんぽ、包帯など)

思いやりの気持ちを大切にしよう。

保健室は誰もが安心して利用できる場所です。来室した時よりも、皆さんの身体や心が少しでも良くなって教室に戻れるようお手伝いをしたいと思っています。

そのために一人ひとりの協力が必要です。よろしくお願いします 🐰 🌿



🌸 校医の先生方紹介 🌸

内 科	及川 直樹	先生 (及川内科医院)	片瀬山 4-6-4
	速水 絵里子	先生 (内科検診時のみ)	
歯 科	山崎 暁	先生 (山崎歯科医院)	長後 679-1 シャトル湘南 2 F
眼 科	新井 雅之	先生 (片瀬山眼科)	片瀬山 2-7-3
耳鼻咽喉科	吉村 恵理子	先生 (よしむら耳鼻咽喉科)	大庭 5681-10 2 F
学校薬剤師	玉岡 弘美	先生 (こじか薬局)	片瀬海岸 2-9-5-102

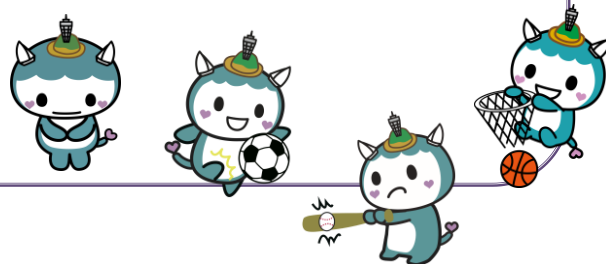
保護者の方へ

独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度 (※略スポーツ振興センター) について

藤沢市では、申請されたご家庭に、医療機関を受診した際の三割の自己負担分を藤沢市が負担する小児医療証が配布されています。(詳細については市にお問い合わせください。)
学校でのケガや熱中症などにより医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの制度を優先するため、小児医療証を使わず、3割の自己負担分の一時的な立て替えをお願いいたします。申請手続きに必要な書類をお子さんにお渡ししますので、医療機関を受診された際は、学校にお知らせください。給付金は、ご家庭で支払われた3割負担分+1割(総医療費の4割分)が後日保護者の口座に入金されます。

スポーツ振興センター災害共済給付制度は学校管理下での活動中におけるけがや病気に対し、医療費が給付される制度です。藤沢市では、市内の小中学生全員のスポーツ振興センター掛金(年間1人あたり935円)を保護者に代わって負担し、本制度に加入しています。
そのため、この制度を使わずに藤沢市の医療証を利用してしまうと、スポーツ振興センターから受け取れるはずの医療費が受け取れず、保険証の3割負担分は市税から支払われることになり、市の財政に大きな負担となります。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



最後に…

食事と睡眠・休息を大切にしよう

新学期が始まると毎日があわただしく過ぎていくと思います。楽しいことや嬉しいこと、時には大変なことや辛いこともあるかもしれません。先生は皆さんにすべての経験を大切にしてほしいと思っています。かけがえのない一日一日を過ごす中で、大切なことは身体と心が元気です。そのために食事・睡眠・休息はとても大切です。夜は早く寝てゆっくり休む、朝は朝ごはんを食べてエネルギーチャージ、学校から帰った後は自分の好きなことで気分転換する…など、意識してできることはたくさんあります。

1日頑張った自分を「おつかれさま！よく頑張ったね！」と褒めてあげて、自分の身体と心を大切にしていってほしいです。悩みや相談がある時にはいつでも話してくださいね。また、みんなのことを教えてください😊
ちなみに先生の好きな色はピンク、青、紫でパステルカラーが好きです🌸
好きな動物はうさぎです🐰🐰好きなことはダンス、音楽、趣味はお花を見に行くこと、写真を撮ることです🌸🎵

新学期、皆さんと会えるのを楽しみにしています！

