



保健だより

優飛勇進

野崎中学校
保健室

2022・5・9

新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラス、部活動、人間関係などにも少し慣れて落ち着きつつあるところかもしれません。そんな時、ふと気付くと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化がある時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。頑張るときには頑張る、休むときには休む…生活の中でうまくバランスをとっていけるといいですね。

5月は、春季大会や体育祭もあります。感染症対策も継続しつつ、けがをしたり体調を崩さないように、忙しいときだからこそ休養をしっかりととり、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、自分の健康管理に努めてほしいと思います。



もうすぐ体育祭

練習・予行・本番で…



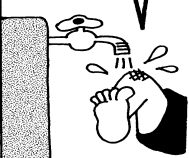
アカをしたら

どうする!?

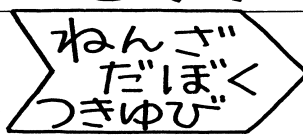


すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。



ねんざ
だばく
つきゆび

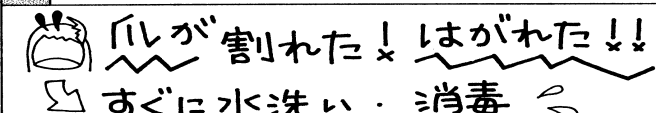
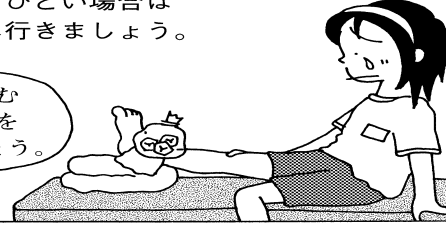
すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

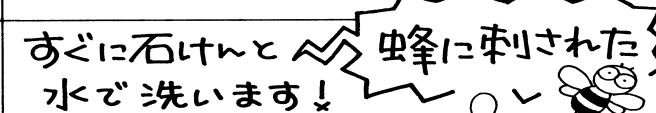
軽傷でも痛む
うちは運動を
ひかえましょう。



爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。



すぐに石けんと水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子をみて、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

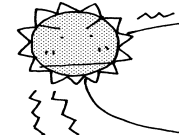


鼻血

鼻をつまんで
下を向く!



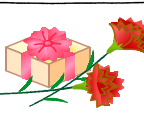
上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!



5月の保健行事



- 腎臓検診 5月12日(木)* 要精検者, 忘れた人
- 小児生活習慣病 5月27日(金) 1・3学年
- 予防検診
- フッ化物洗口 5月11日(水)~全学年(希望者)

※6月まで保健行事がたくさんあります。欠席した場合は、学校医の先生のところに行って検診を受けるようになります。
(やむをえず欠席する場合でも検診だけ受けられる場合は、申し出てください。)

確認です！！

子ども医療費助成制度改正に伴う対応について

令和4年4月から、本市の子ども医療費助成制度の改正により、「子ども医療費受給資格者証」を提示することで、病院窓口での自己負担がなく受診できるようになりますが、学校管理下における災害につきましては、「日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度」を優先して利用してくださるようお願いいたします。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度申請手続きの注意点について

学校管理下での災害の場合は、病院窓口で「子ども医療費受給資格者証」を提示せずに、現金で医療費を支払ってください。ご不明な点については、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

新型コロナ感染症に関して

警戒度 レベル2を維持（警戒を強化すべきレベル）

まだまだ油断できません。「会話する＝マスクをする」、手指消毒など当たり前にできることをしっかり継続させましょう！！部活動の練習試合や大会等が続きます。健康チェックカードの提出なども忘れないようご協力をお願いいたします。



ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



～保護者の方にはお願いです～持たせてください！！

- ①水筒（熱中症予防対策。麦茶やスポーツドリンク等がよい）
- ②予備マスク（数枚）
（感染症対策。体育祭の練習で、マスクが汚れることがあるため）
- ③清潔なタオルやハンカチ

※自分で持ち物を準備できるよう声かけをお願いします。

