



保健だより

令和6年7月1日発行

練馬区立光が丘第三中学校 保健室

もうすぐ夏休みです。部活や勉強、旅行や、趣味のこと…。長い休みを前に、予定ややってみたいことをそれぞれに思い描いていることでしょう。充実した夏休みにできるように、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えながら、楽しく健康に注意して過ごしましょう。

さて、4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人には、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。夏休みを利用して、受診をしておいてください。健康は確実に自分の将来につながっていきます。あなたがつくる、あなた自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。



<学校で行う健康診断のねらいには、大きく分けて2つあります>

①学習や運動などの日常生活を送る上で、注意すべきことがないかスクリーニングします。

→学校で行う健康診断は、問題のあるものや疑いのあるものをふるい分けるスクリーニングです。健康診断で「問題または疑いがある」という結果が出たときは、病院などの医療機関でより詳しい医学的検査を受け、どこが悪いのか、どの程度なのかなどを診てもらうことが必要です。

②子どもが自分自身の体のことをよく知り、自分の体に興味をもつ機会とします。

→自分自身の体のことをよく知り、自分の体に興味をもつということは、それぞれの体にあわせて、より健康に生活していく力を育てることにつながります。さらに、自分や他の人の命を大切にする心を育てることにもなります。

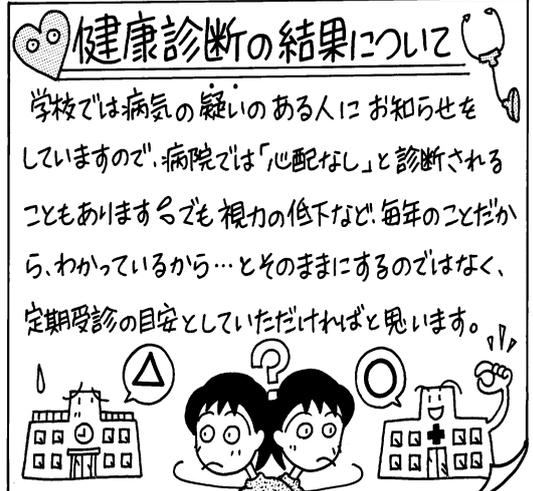
<健康診断が終わったら…>

スクリーニングで疾病の疑いのある結果が出たときには、学校生活上問題ないか、医療機関で診ていただくことをおすすめします。精密検査の結果、運動の制限など主治医からの指示が何かありましたら、保健室までお知らせください。健康診断でわかるのは、受けた時点での健康状態ですので、ご家庭で日常の健康観察をお願いします。

…保護者の方へ…

健康診断の結果をご家庭へ通知するため、夏休み前に健康診断結果の配布を予定していますので、ご確認ください。疾病の疑いのある結果の場合、健診ごとに「結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ治療の済んでいない人は早めに受診しましょう。

裏面に続く



😊 スポーツ振興センターについて

体育や部活のけが等で病院や接骨院等を受診された方は、スポーツ振興センターの対象となります。総医療費 5,000 円（保険診療で 1,500 円）以上が対象となります。給付金額は、総医療費の 4 割が支給されます。子供医療症を使用した場合、3 割は練馬区へ返納され、1 割の給付となります。なお、けがをしてから 2 年間申請をしないと無効になりますので、早めの申請をお願い致します。書類がない場合は、保健室へお知らせください。

😊 プールの授業が始まっています

保健体育の授業では、プールの授業が始まっています。楽しみと緊張と… 気分はさまざまだと思います。楽しく参加できるように、体調管理をしっかりとしましょう。

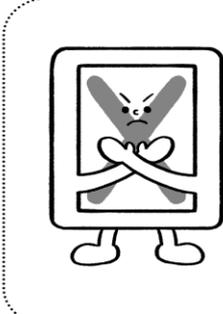
また、病気やケガをしている人は水泳の授業に参加出来ません。健康診断の結果、受診が必要な人は、水泳の授業が始まる前に医師の診断を受け、体の準備も万全にしておきましょう。

安全で充実したプールにしよう。

<p>病気・けがのある人は主治医に相談しよう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> 	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> 	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> 	<p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

SNS の書き込みに気を付けて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない