

ほげんだより



* 冬休み号 *

令和4年12月22日
練馬区立関中学校 保健室

いよいよ冬休みが始まります！家族や親戚との楽しい予定がある人もいるかもしれません。また、3年生にとっては大切な時期でもあります。しっかり計画を立てて、有意義な冬休みを過ごしてくださいね！また、けがや事故の無いよう、十分注意をしてください。

新型コロナウイルスの流行もまだまだ心配です。毎日の検温や手洗い、咳エチケット、人混みを避けるなどの対策を引き続き行ってください。

新学期、皆さんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています！良いお年を！



新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 健康生活 ☆
冬休みの

<p>生活リズム 崩さずに！</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいを</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p>

by 受験生



新型コロナ予防にも！

気温も低く空気も乾燥する冬は、例年、かぜやインフルエンザが流行します。さらに今年も新型コロナウイルスが心配です。冬休みは年末年始のお祝いムードから気も緩みがちになりますが、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切です。上記の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね！

～お酒、誘われても絶対にNO！～



「ジュースみたいに甘くて飲みやすそう」「勧められて断れなくて…」など、アルコール類にふれるきっかけは様々だと思いますが、未成年のみなさんの飲酒は法律で禁止されています。また、お酒を飲むことで出る悪い影響もあります。

未成年がお酒を飲むと・・・

- ◆ 脳や体の発達や成長が遅れてしまう
- ◆ 急性アルコール中毒が起き、命に関わる場合がある
- ◆ 内臓の調子が悪くなる
- ◆ アルコール依存症になりやすくなる

年末年始は、お酒を勧められる場面があるかもしれません。そんなときは、きっぱり**NO!**と伝えましょう。ノンアルコールビールやノンアルコールカクテルなども×ですよ！

きれいなハンカチ・ティッシュ、持っていますか？

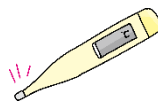


みなさん、きれいなハンカチとティッシュを毎日持ってきていますか？

新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザなどの予防に手洗いは欠かせません。「ハンカチは持ってきているけどリュックに入れっぱなし」という人や、「ティッシュがないので保健室にもらいに来た」という人が時々います。せっかく手を洗っても、ハンカチがポケットに入っていないなかったり、持っているハンカチが汚れていたら意味がありません。手洗い後は自然乾燥…という人もいるかもしれませんが、これも×。床がぬれて、滑ってしまうので大変危険です。

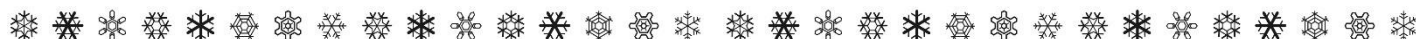
ハンカチとティッシュを持っているのは、身だしなみのマナーです。いざという時すぐに使えるよう、必ず持ち歩きましょう！

健康観察フォームの入力について



冬休みの間も、毎朝の検温・健康観察をおこない、Google Classroom の健康観察フォームに入力してください。

部活動等があり、部活専用の検温表の記入が必要な場合があるかもしれませんが、健康観察フォームにも忘れず入力するようにしてください。また、タブレットの不具合等により入力できない場合は、冬休みのしおりの記録の所に体温を記入し、記録を残しておいてください。



保護者の皆様へ

～来年度にむけて、給食における食物アレルギー調査を行います～

- ◎ 来年度に向けて、給食における食物アレルギー調査を新2・3年生（現1・2年生）全員に行います。こちらは、食物アレルギーの有無に関わらず、全員記入していただく書類になります。1月11日(水)に調査用紙を配布いたしますので、ご協力をお願いいたします。

～食物アレルギーのため給食での配慮・管理が必要な方へ～

- ◎ 食物アレルギーのため、今年度の給食でアレルギー対応を行っている方に、来年度のアレルギー対応に関する書類をお渡しします。お渡しは12月23日(金)を予定しています。受け取りましたら、かかりつけ医を受診していただき、学校生活管理指導表の記入を依頼してください。すべての書類が揃いましたら、担任または養護教諭にご提出ください。2月～3月中に学校にてアレルギー対応に関する面談を行います。
- ◎ 今まで対応を希望していなかった方で、食物アレルギーのため学校給食での配慮・管理が必要になった場合は、お早めにお知らせください。アレルギー対応に必要な書類をお渡しいたします。また、書類提出後に面談を行います。

～日本スポーツ振興センターの申請について～

学校管理下で災害（けがなど）が発生した時に、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の申請により、治療費等の給付金を受けることができます。医療機関でかかった治療費の4割分（自己負担相当額3割＋雑費1割）の給付金が支給されます。なお、子ども医療証を使用した場合、窓口での自己負担がないため、雑費1割のみの支給となります。申請を希望される場合は、養護教諭までお問い合わせください。また、申請を希望した方で、書類提出がまだされていない場合は、お早めにご提出ください。**特に3年生はお急ぎください。**

【申請に当たっての注意事項】

- ・申請後、給付金の支給までには通常3～4か月程度かかりますが、書類に不備等があると、遅れる場合がございます。
- ・給付金の支給が決定しましたら、学納金口座（ゆうちょ銀行）に入金いたします。なお、振込手数料を差し引いてのお振り込みとなりますのでご了承ください。
- ・災害発生日より2年を経過すると時効となり、申請手続きができなくなります。初回の給付を受けていても、2回目以降の継続分も療養月から2年以内に請求しないと「月ごと」に時効になりますので、お早めに書類提出をお願いいたします。