

保健だより

# ひかり

令和3年5月

いちき串木野市立生冠中学校

5月 

新緑が美しい爽やかな季節になりました。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか。皆さんが待ち望んでいた「宿泊学習」「修学旅行」が延期となり残念ですね。疲れの出やすい時期です。コロナウイルス感染症も増加しています。感染対策をしっかりとしましょう。



## 日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校管理下で発生した生徒の負傷等の災害に対して医療費が給付される共済制度です。万が一の事故発生に備えて全員に加入していただいています。

保護者負担として460円の掛金を本年度も学級費の中で徴収いたします。

※ 学校の管理下とは

登下校や授業中、休み時間、部活動、学校の教育計画に基づく課外指導中等  
(但し、交通事故は対象外となります)

※ 給付のしくみは

(1) 療養費が5000円以上かかった場合に支給されます。

(各健康保険証を使って、手出しで1500円以上支払った時)

(2) 支給の割合は療養に要した費用総額の4割が給付されます。

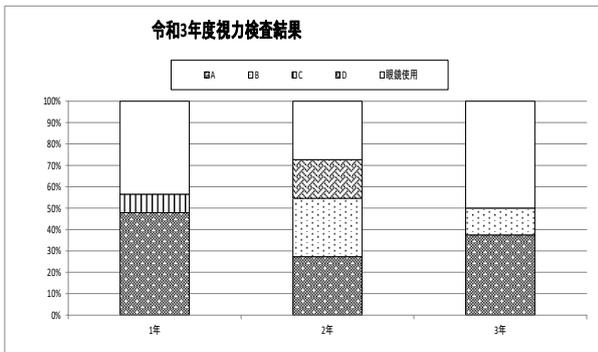
※ 関係書類を配布しますので学校(担任・顧問)まで、報告をお願いします。

※ 「こども医療費助成制度」(H26.11月～)との併用はできません。学校での  
けがの場合には日本スポーツ振興センターを優先してください。

## 耳鼻科健診以外は健康診断が終了しました

治療の必要な人には、「治療のお知らせ」を配布しています。早めに受診しましょう

### 視力検査の結果



● 眼鏡の着用が1年が4割、2年が3割弱、3年が5割となっています。

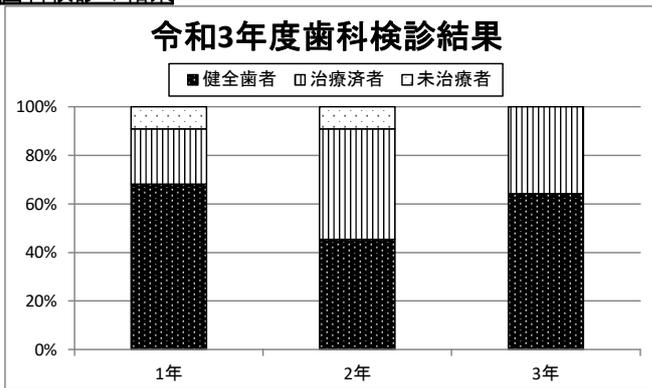
※眼鏡の度数が合わない生徒も見られました。

再検査をお願いします。

● 学習環境(照明等)や姿勢、ゲーム・SNSの使い方や時間を考えていく必要があります。

視力低下は、学習意欲の学力低下につながります。黒板を書き写すだけでも面倒になってきます。逆に、快適な視力は、学習意欲もあがります。

## 歯科検診の結果



- 「健全歯」(むし歯も治療した歯もないきれいな歯)は、1年が15名、2年が5名、3年が9名。
  - 治療済みの人は、1年が5名、2年が5名、3年が5名。
  - 治療の必要な人が1年が2名、2年が1名、3年が0名。
- ※※ すばらしい結果です。※※

★ 歯科医の先生が、「全体的にきちんと治療をしていました。」とおっしゃっていました。しかし、ブラッシング不足で歯垢がついている人もいました。隔々まで、丁寧にブラッシングして今のきれいな歯を保てるようにしましょう！

※ 6月には、水泳学習が始まります。耳鼻科 6/10・眼科の受診もしておきましょう。

※ いちき串木野市では、「こども医療費助成制度」があり、中学生までは治療費が全額返金されるので、無料で治療することができます。今の機会に治療することをお勧めします。



## 疲れが出てきていませんか？

頭が痛いなど体調が悪い人、もしかしたらそれ、疲れやストレスが原因かもしれません。



そんなときは、これを実行しよう。

- 8割できたらオーケー!と思う
- 体を動かす
- 趣味や新しい目標をもつ
- 生活リズムを整える
- そのままの気持ちを話す
- 「つらい」「なんだか落ち着かない」など、気持ちをそのまま相談する

真面目な人や責任感が強い人、一生懸命な人、周りを気にする人ほど、こうした疲れが出やすいようです。

## 相談力を高めよう!

### 誰に相談する？

あなたが言頼できる人は誰ですか？



家族の \_\_\_、友だちの \_\_\_ さん、\_\_\_ さん、担任の \_\_\_ 先生、養護教諭の \_\_\_ 先生

### どうやって相談する？

どんな感じで、どんな場所で話したらいいでしょうか？



「あのさ、ちょっと聞いてほしいことがあって。あとで時間もらえるかな」「ちょっと聞いてよ!あのね…」

### 心配な子がいたら？

心配な子がいたら、あなただったらどうしますか？



「最近話してなかったけど、元気?」「また \_\_\_ さんの話聞きたいな」

### 相談されたら？

あなたはどのように答えますか？



「話してくれてありがとう。それはつらかったね(大変だったね)」  
「\_\_\_ 先生はいつも話を聞いてくれるよ。\_\_\_ 先生に相談してみない?」

