

保健だより

ひかり

平成30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。新しい環境に少しずつ慣れて、ホッとしたとたん今までの疲れが出てきたりします。ゴールデンウィークが終わると「宿泊学習」「修学旅行」「職場体験学習」があります。気温差が激しい日も多いので、体調には十分気を付けましょう。

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。

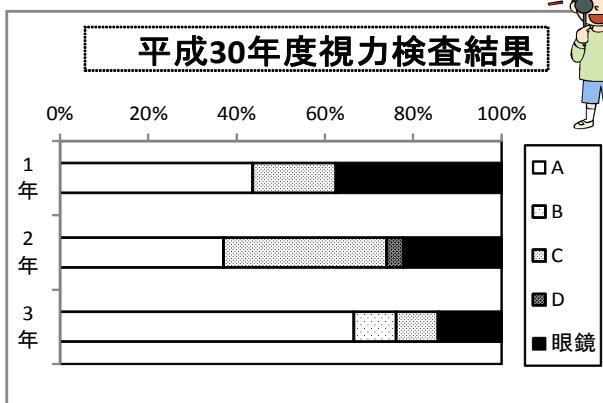
※ 関係書類を配布しますので学校(担任・顧問)まで、報告をお願いします。

※ 「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。

全ての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

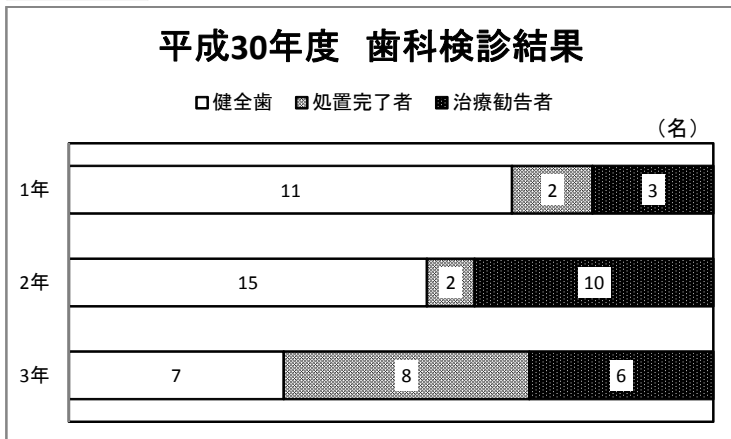
視力検査の結果



- 1年・2年生の視力低下が目立つ。
- 学習環境(照明等)や姿勢、テレビやゲーム・携帯の使い方や時間を考えていく必要あり。

視力低下は、学習意欲の低下につながり、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



- 1年生は「健全歯」(むし歯も治療した歯もないきれいな歯)が11名。治療を完了が2名。治療の必要な人が3名だった。
 - 2年生に治療の必要な人が10名、3年生に6名と多かった
- ★歯垢がある人も多いと言われました。歯みがきで落とせるのでしっかりとブラッシングしましょう!



※ 6月には、水泳学習が始まります。耳鼻科・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。

こんな症状ありませんか？

よく眠れない
朝起きられない



「起立性調節障害」 という病気があります

自律神経の異常により、交感神経(緊張)と副交感神経(リラックス)のバランスが崩れた状態。起立したときに脳に供給されるはずの血液が行き渡らず、立ちくらみなどの症状を引き起こします。「怠けている、さぼっている」など勘違いされやすい症状です。

めまい・立ちくらみ・
頭痛・吐き気がする



腹痛・下痢や便秘を
くり返す



「過敏性腸症候群」 という病気があります

病院で検査をしても明らかな異常が認められないにもかかわらず、このような症状が長く続く病気。便秘型・下痢型・交代型の3つに分類されます。原因は不明ですが、ストレスが症状を悪化させる要因になります。

予防方法と対処

ストレスをためない
ストレスを発散する

好きなことを
する



誰かに話を
聞いて
もらおう

規則正しい生活を
心がける

1日3回食
事の時間



ストレッチや散
歩、スポーツで
血行をよくする

症状が長引くときは
病院を受診する



どちらの病気にもタイプがいくつか
あります。自分のタイプに合った治
療法を相談しましょう!

