

保健だより 4月

— 健全な精神は健全な身体に宿る —

令和7年4月8日（火）
那覇市立松城中学校 保健室

新年度がスタートしました。松城中学校生徒の皆さん、入学、進級おめでとうございます！
新しい教室や新しい友達などたくさんの新しい出会いにワクワク、ドキドキ、少し不安、、、
色々な気持ちがあると思います。

環境の変化につかれることもあると思いますが、すぐに慣れようとあせらず、
毎日を元気に過ごせるよう、睡眠や食事をしっかり取って生活リズムを整えましょう。
保健室ではみなさんの心と体の健康をサポートしていきます。



今月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

来週から健康診断がスタートします。日にちの確認をお願いします。

4月の予定

項目	日	内 容 ・ 備 考
身体測定	4 / 1 4（月） 13:35 スタート （視力聴力と同時進行）	身長・体重をはかります。 ☆ どのくらい成長したか ☆ バランスよく成長、発達しているかをみます。 ※ 体育着で登校 ※ 身長を測るので女子は頭の上で髪を結ばないで下さい。
視力検査	4 / 1 4（月）	学習に支障のない見え方であるかどうかの検査です。 ※コンタクトレンズ使用の生徒は検査担当者に伝えて下さい。
聴力検査 1・3年生	4 / 1 4（月）	オージオメーターという機器を使って、高さのちがう 2種類の音が聞こえるかを検査します。 ※ 髪の長い児童生徒は、ヘッドホンをかけるのに支障がないよう 事前に髪の毛を後ろに結んで下さい。
尿検査	4 / 1 5（火） 1 6（水）	☆ 尿にたんぱくや糖、血液が混ざっていないかを調べます。 ※ 朝起きてすぐの尿をとって提出してください。 ※ 採尿容器は 4 / 1 1（金）までに配ります。
心電図検査 1年生	4 / 2 5（金）	☆ 心電図計を用い心臓の動きに異常がないかを調べます。 ※ 1年生は体育着で登校（女子は前開きのジャンパー持参） ※ 事前に「心臓検診調査票」を提出して下さい。

健康診断に必要な書類の提出をお願いします

- ① 「保健調査票」
- ② 「心臓検診調査票」(1年生のみ)

保健室に来るときは・・・

体調が悪い、ケガなどで保健室を来室するときは、『保健室来室カード』を記入して持ってきてください。担任の先生や教科担任の先生にも知ってもらうため、また、早退する際の連絡のために必要ですのでよろしくお願いします。

毎日 心も体も元気に過ごすために大切なこと

みなさんは毎日何時間の睡眠時間を取っていますか？

中学生に必要な睡眠時間は**最低8～10時間**とされています。

毎日を元気に過ごすために外せないのはやはり『睡眠・食事・適度な運動』です。学校では登校して給食まで約4時間ありますが、その間に机での学習だけでなく、体育や音楽など体を動かす授業もあります。睡眠不足や朝食抜きでは積極的に活動できません。

よく眠ることは体だけでなく、心にも大きな影響を与えています。睡眠不足になると、気持ちが不安定になります。逆によく眠ると自律神経やホルモンバランスが整い、何事にも前向きになれる。

大谷翔平選手も体調管理に一番大切なのは「睡眠」と言っていて、1日のうち夜は10時間眠り、昼寝でも2時間眠っているそうですよ。『早寝・早起き・朝ご飯』を実践することであなたの持っている力をさらに発揮することが出来るでしょう。是非実践し、今年度良いスタートを切れるようにして下さい。



保健室からご家庭へのお知らせ

子供の健康を守ります

保健関係の書類提出をお願いします

細かい内容でお手数おかけしますが、お子様のふだんの健康状態について、お子様と一緒に話しながら正確にご記入下さい。

給付金を請求できます

日本スポーツ振興センター給付金の請求について

学校生活の中でけがをして受診すると、災害給付金の請求が出来ます。

- 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中などのけが
- 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）

この2つが請求の条件です。

自己負担額が1,500円未満の場合は、対象外となるため子ども医療費助成の対象となります。

出席停止となります

学校感染症について

病院で『学校感染症』と診断されたら、学校までお知らせ下さい。出席停止扱いとなります。

学校感染症

インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎、菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、新型コロナウイルス感染症他

お世話になる学校医の先生です



学校医 ^{くでけん}久手堅 ^{のりふみ}憲史先生（くばがわメディカルクリニック院長）

学校歯科医 ^{ながはま}長濱 ^{ただし}正先生（長浜歯科医院院長）

学校薬剤師 ^{かみざと}神里 ^{ななこ}奈々子先生（若狭調剤薬局）

養護教諭の外間直子です。
よろしくお願いします。

