



ほけんだより



令和 2 年 5 月 7 日
さいたま市立木崎中学校
保 健 室

緑がまぶしいさわやかな季節になりました。

新型コロナウイルスによる感染症拡大防止のため、学校の休業が続いています。自宅では、規則正しく過ごせていますか。睡眠不足や運動不足など、不規則な生活が続くと、気持ちが落ち込む、やる気が出ないといった症状が出る場合があります。それだけではなく、免疫力も低下します。感染症を予防するためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

「体温記録票」に記入をお願いします

5月7日(木)または5月8日(金)に、6月分の体温記録票を配付します。引き続き、毎朝の記入をお願いします。

毎朝体温を測りましょう

体温計を使って初めて、自分の正確な体温がわかります。体調が良い日でも、毎朝欠かさず測りましょう。

37.5℃以上ある場合は、他に症状がなくても自宅で休養しましょう。



健康観察をしましょう

新型コロナウイルスに感染すると、風邪のような症状(のどの痛み・咳・鼻水・だるさ・くしゃみなど)が生じることがあります。



毎日記録しましょう

毎日記録することで、自分の体調の変化がわかります。



保護者(家族)に報告しましょう



災害共済給付制度〈日本スポーツ振興センター〉

学校管理下でけがをした場合、日本スポーツ振興センターより医療費が支給されます。



○対象

学校管理下でのけがで医療を受け、医療費の総額が5,000円以上(窓口の負担額は1,500円以上)の場合

○利用について

さいたま市では子育て医療助成制度により、中学卒業まで医療費が無料になっておりますが、学校管理下の災害につきましては日本スポーツ振興センターの災害給付制度を優先して利用するようにお願いします。

・手続きが必要な場合は、担任又は保健室までご連絡ください。



○支給方法

・青木信用金庫の口座へ振り込みます。

(5万円未満は220円、5万円以上は440円の振り込み手数料を差し引かせていただきます。)

・手続きを行った後、給付金が支給されるまでに約3か月ほどかかります。



保健行事について



新型コロナウイルスのによる感染症拡大防止のため、臨時休業期間が5月31日(日)まで延長となりました。そのため、その間に予定していた以下の健康診断の日程は変更となります。また、6月以降の健康診断の日程も変更となる可能性があります。決まり次第、随時ほけんだより等でお知らせいたします。

- ・発育測定
- ・尿検査
- ・耳鼻科検診
- ・眼科検診
- ・視力検査
- ・色覚検査
- ・内科検診
- ・歯科健診
- ・聴力検査
- ・心臓検診(心音・心電図検査)

保護者の方へ

保健関係書類の提出について

下記の書類はすべて、学校生活においてお子さまの健康に関わる大切なものです。まだ書類を提出されていない方は、**学習課題等を受け取る日や提出する日**に必ず担任に提出してください。



- | | |
|----------------------------|------------------|
| ① 保健調査票：該当学年の欄（裏面）に記入、加筆修正 | ⑤ 「運動器・脊柱側弯症」問診票 |
| ② 緊急連絡票：1年生は新規記入、加筆修正 | ⑥ 結核に関する問診票 |
| ③ 「色覚検査」希望調査票：1年生新規記入 | ：該当学年欄記入 |
| ④ 心臓検診調査票：1年生全員 | |

※書類は個人情報があるものもあります。取り扱いについては学校でも十分配慮いたしますが、ご家庭でも紛失することのないようお願いいたします。

◎ストレスのサインかも！

学校の休業が続いています。自宅での生活はいかがですか？気づかぬうちにストレスがたまっているかもしれませんね。そのストレスに心と体が耐え切れなくなると、「もうダメ！」というサインを出します。

体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食べ過ぎる
- 好きなものでも、おいしく食べられない
- 夜、眠れないことがある



心のサイン

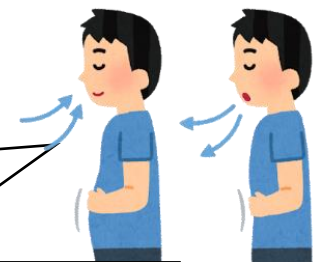
- よくイライラする
- 急に泣いてしまう
- やる気が出ない
- 楽しいと思うことが減った
- 家族や友だちと話すのがめんどう

◎ストレッチでリラックスしよう

体を動かすことは、ストレスを解消する方法の1つです。体をリラックスさせれば、心もリラックスします。ここでは、座ったままでできるストレッチを紹介します。勉強や読書の途中でも気軽にできるので、ぜひためしてみてください。

腹式呼吸

- ① 両手を重ねてお腹の前に当てる
- ② ゆっくりと息を吸う(5秒間) **吸う時は、お腹がふくらむように！**
- ③ ゆっくりと息を吐く(10秒間) **吐く時は、お腹がへこむように！**



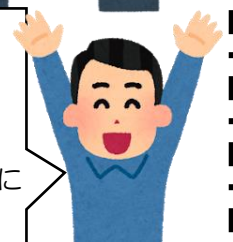
体の縮こまりを解消

- ① いすに深くすわる
 - ② 頭の上で、両手を組む
 - ③ 上に伸ばす
- あくびをする時のように気持ちよく！**



体を目覚めさせる

- ① いすに深くすわる
- ② うでを伸ばし、両うでを上げる
- ③ いすの背もたれによりかかるようにして伸ばしたうでを後ろにそらす



ストレス解消の方法は、他にもたくさんあります。好きなことをしたり、友だちや家族などと話したりすると、気持ちが落ち着き、すっきりします。心配なことや相談したいことがある時は、いつでもお話してくださいね。