

ほけんだより



常盤中 保健室
R4. 5. 24

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスや友達には慣れてきたでしょうか。1年生の中には、部活動や定期テストで、疲れが出てきている人がみられます。早寝早起きを心がけ、元気に毎日過ごしましょう。



今後の保健行事 ～定期健康診断が続きます～



月/日()	項目	対象学年	時間
5/24(火)	歯科健診	3年、2年1～4組	9:00～
5/25(水)	尿検査(二次)	対象者	8:30まで
5/26(木)	眼科検診	全学年	13:30～
5/27(金)	聴力検査	1、3年	調整中
5/31(火)	歯科健診	2年5～8組、1年、A組	9:00～
6/2(木)	耳鼻科検診	全学年	9:00～

健康診断の結果は...

学校医から、異常やその疑いの指示があった時は『結果のお知らせ』を渡しています。もらった人は、早めに医療機関に受診して、検査や治療を受けてください。



『結果のお知らせ』 内科…白色、薄紫色 眼科…黄色 耳鼻科…薄茶色 歯科…ピンク色、青色



独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

学校の管理下でのけがで医療を受け、医療費の総額が5000円以上(窓口の負担額は1500円以上)の場合に、給付の対象になります。

さいたま市の子育て支援医療費助成制度により、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は、日本スポーツ振興センターの給付制度を優先して利用するようにお願いします。

また、常盤中では全員加入させていただいております。
以下の事項についてもよくご確認ください。

- ◎学校の管理下のけがで医療機関に受診した際は、保健室へお知らせください。
- ◎手続きに必要な書類は保健室にあります。
- ◎手続きを行った後、給付金が支給されるまでに約3ヶ月かかります。
- ◎支給方法は、学校に届け出ているゆうちょ銀行口座へ振り込みます。(振り込み手数料を差し引かせていただきます。)





学校感染症と出席停止期間について

学校において予防すべき感染症」として、法律で指定されています。以下の病気にかかった時は「出席停止」となりますので、学校への連絡をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症については、別の対応になります。

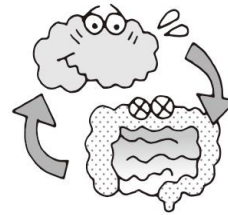
種類	感染症名	出席停止期間
第2種	インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消える、または5日の抗菌性物質による治療終了まで
	麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	腫れが出た後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで
	風疹(3日ばしか)	発疹が消失するまで
	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退後2日を経過するまで
第3種	結核	病状により医師によって感染のおそれがないと認められるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 その他の伝染病……	病状により医師によって感染のおそれがないと認められるまで (ウイルス性胃腸炎、溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、マイコプラズマ感染症 等)



脳とお腹は、ちょう仲よし

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も、いいちようし！



けんかしちゃつま
食欲がない

悩みがあつま
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

理由ははっきりわからないけど、お腹や頭が痛い時には、こんなことが隠れているかもしれません。



お願い

- ・毎朝登校前の検温、健康観察はしっかり行ってください。
- ・けがの手当て等で貸し出した、保冷材やバンダナは、みんなで使うものです。借りた人はすみやかに返却してください。

