

ほけんだより 4月

平成 26 年 4 月 16 日
吉川市立中央中学校
保健室

新学期がスタートしました。早々に、身体測定が行われました。「無音・無言」をテーマに実施されましたが、みなさん全ての方が理解し、実践してくれました。その結果予定を大幅に早める事ができました。立派でした。ありがとうございました。これからのみなさんがとても楽しみです。



今年度もよろしくね♪



本校 7 年目の養護教諭 佐藤和恵と申します。分からない時は誰かに聞く。困った時は誰かに相談する。そんな誰かの中に、保健室もあることを覚えておいてください。具合の悪い時、分からない時、困った時みんなの手助けができればいいと思っています。1年間よろしくお願いします。



こんなとき保健室に来て下さい

ケガの手当

一時休養

質問・学習

悩み相談



保健室で

できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



薬をもらうことはできません

継続した手当はできません

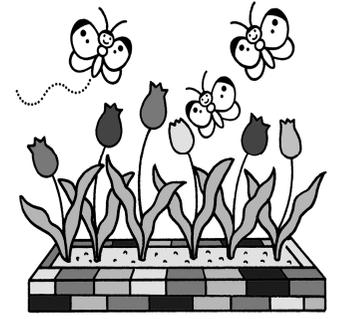


※保健室は、一人でも来室できる程度の病気やけがの場合は、基本一人で来室してください。一人では危ない時は、先生や保健委員が付き添います。保健委員でもけがの手当てをすることは、禁止しています。みなさんも、友だちの血液や嘔吐物を触ることのないようにしてください。





校医先生の紹介



内科	埼玉クリニック	小笠原先生
	金田整形外科	金田先生
歯科	伊達歯科クリニック	伊達先生
	平井歯科	平井先生
薬剤師	吉川薬局	関本先生

よろしくお願ひします。

保護者のみなさま

お子さまが健やかに成長できますよう、保健室でもお手伝いしていきたいと考えております。どうぞ1年間よろしくお願ひいたします。

子ども医療費支給制度に係る独立法人日本スポーツ振興センターが行う災害共済給付制度の取り扱いについて

本年度より、お子さまが学校管理下においてのけが又は病気にかかった場合、これまで「子ども医療費制度」を適用し、子ども医療費受給資格証（ピンク色のもの）を適用して病院を受診してきましたが、平成26年4月分から、学校でのけが、病気については、日本スポーツ振興センターを優先して取り扱うこととなりました。

よって、病院窓口で一旦立て替えをお願ひいたします。後ほど、病院で書類を記入して頂き、学校にてスポーツ振興センターの手続きを取らせていただきます。2～3ヶ月後に給食費の口座に入金されます。

かかった医療費 10000円

健康保険負担 7割	本人負担 3割
-----------	---------

平成23年7月～平成26年度3月まで

健康保険負担 7割	本人負担 3割	見舞金 1割
-----------	---------	--------

7000円

3000円

1000円

平成26年4月以降



健康保険負担 7割	スポーツ振興センター 災害共済給付+見舞金
-----------	--------------------------

7000円

4000円

内科検診のお知らせ

内科検診では、体をいろいろな部分から全体的な様子まで、校医さんに総合的に診てもらいます。自分でも顔色や皮膚、脈拍、排便のリズムなど日ごろからチェックして、自分で健康管理をする習慣を身につけましょう。内科検診では校医さんが聴診器で体の中の小さな音を聞くので、順番を待っている人も静かにしてください。



日ごろから自分の健康をチェックする習慣を

➔ 喉・気管

- ・ ぜいぜいしたり、呼吸が苦しかったりしていませんか？
- ・ 痰が出ていませんか？



➔ 皮膚

- ・ カサカサしていませんか？
- ・ 湿疹(にきび)ができていませんか？



➔ 顔色

- ・ 顔色はいいですか？



➔ 脈拍

- ・ 脈拍の強さ、リズム、回数は正常ですか？



↓ 内科検診の前に全身をチェック

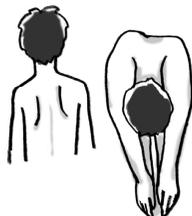
- 顔色はOK？
- ぜいぜいしていない？
- 胸や背中の骨の形は？
- 皮膚はカサカサぼつぼつしていない？



便秘に悩んでいませんか？

➔ 背骨

- ・ 背中の肩甲骨の高さや、深くおじぎをしたときの背中の高さは違っていませんか？



便秘解消のコツ

- ① 水分を摂る
…朝、起きぬげに水を飲んで、胃腸を刺激しましょう
- ② 便意をがまんしない
…便意をがまんすると、その状態に体が慣れてしまいます
- ③ 食物繊維を多く含む食品を摂る
…野菜や海草、まめ類などを積極的に
- ④ おなかをマッサージする
…手のひらをおなかにあてて、時計回りに
- ⑤ 適度な運動をする
…腹筋運動やラジオ体操などで体を動かします



歯科検診のお知らせ

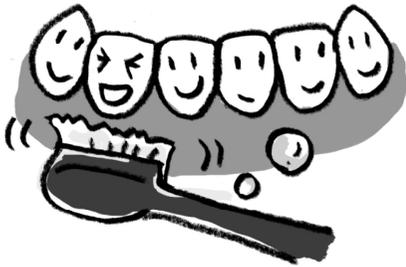
歯科検診は、歯と口の健康を知るための絶好のチャンスです。むし歯はないか、歯肉炎などの歯周病にかかっていないか、かみ合わせはよいかなど、自分でもチェックしてみましょう。



歯周病を予防しよう

歯周病は、歯垢（プラーク）の中の細菌によって、歯肉や骨に炎症が起きる病気です。悪化すると、歯が抜けることもある怖い病気です。

最近、歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよしたり、出血したりしていませんか？ 歯周病を防ぐには、歯垢がつかないように、ふだんから歯みがきを徹底することが大切です。歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）も丁寧にブラッシングするのを忘れずに！



歯科検診の前にセルフ・チェック

- 歯が茶色くなっている
- 歯並びやかみ合わせの具合が悪い
- 歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよしたりしている
- 歯みがきをすると、出血することがある
- 口臭が気になる

スポーツ選手とむし歯

スポーツ選手は、歯と口の健康に気をつけている人が多いようです。確かに、全力で挑みたい試合や本番のときに、歯の痛みで力を出し切れないと困りますね。また、かみ合わせが悪いと、力の出し方や体全体のバランスに影響する恐れもあります。スポーツをする人は、歯と口の健康には特に気をつけたいものです。



クイズ！ 歯科校医さんの言葉の意味は？



Q1 (C)

歯医者さんが検診のときによく言う「C」ってどういう意味？

Q2 (A)

歯の状態を表す言葉「シャセン」ってどういう意味？

Q3 (G)

歯ぐきの様子を表す言葉「G」ってどういう意味？

答え A1 治療が必要なむし歯 A2 一度もむし歯にかかったことのない健康な歯 A3 治療が必要な歯肉炎