

保健室からのお知らせ



中学校入学にあたって

いよいよ4月には中学校の入学を迎えます。楽しみでもあり、心配でもあるかと思います。中学校生活の3年間は、心も体も大きく成長し、思春期という精神的にも肉体的にも不安定な時期の中で過ごしていきます。すっかり大人びたところもあれば、まだまだ子どもだと感じる場所もあり、個人差も大きく、かつアンバランスです。このような大きな変化を遂げる中で、今しかできないたくさんの経験を積んでほしいと願っています。お子さまが健やかに成長していきますよう、保健室でも心と体の健康のお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

1 このような時保健室を使ってください

- 1 けがをしたとき
- 2 体調が悪いとき
- 3 体について知りたいことや心配なことがあるとき
- 4 相談したいことや困ったことがあるとき

※保護者のみなさまも何かありましたら、保健室までご連絡ください。



☆保健室からご家庭へのお願い☆

- ①保健室は応急処置の場ですので、それ以降またはご家庭でのけがは、ご家庭で処置をお願いいたします。
- ②頭部・眼球打撲など緊急を要すると認められたときは、学校から医療機関に行くこともあります。入学後配付される保健調査票に緊急連絡先、かかりつけの病院の記入などをお願いいたします。また、受診した場合は、保険証を保護者の方に病院まで持参していただきます。
- ③来年度も毎日「健康チェック表」のご記入をお願いいたします。体調が悪い時や熱がある時は無理をせず、自宅で休養してください。
- ④体調が悪く、やむを得ず早退する場合は、保護者の方に連絡いたします。日頃から、お勤め先、外出先、携帯番号をお子さまと確認しておいてください。連絡先に変更があった場合には、学級担任まで速やかに連絡をお願いします。
- ⑤年度当初は、多くの保健関係の書類にご記入いただきますが、どうぞ提出期限のご協力をよろしくお願いいたします。

2 こんな中学生が増えています

- SNS、オンラインゲームなどの利用による急激な視力低下
- 睡眠不足での頭痛やだるさ



- 自律神経の調節がうまくいかず午前中は調子が悪い
- 朝食を食べると気持ち悪くなったり腹痛になったりする
- 偏頭痛
- 成長期に負荷を与えすぎるための体の痛み（腰痛や関節痛など）



「早起き・早寝・朝ごはん」

いきいきと生活し、自分自身を成長させるためには、心身ともに健康であることは欠かせません。質の良い睡眠を十分にとり、気持ちのよい目覚めとともに、エネルギーとなる朝ごはんをしっかりと食べることは全てにおいて土台です。毎日同じリズムで生活すると、「自然と眠くなり、自然に目が覚める、朝起きたらお腹が空いている。」そんな生活ができてきます。中学校では、部活動の朝練習もあり、小学校よりも活動量が増えるので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足して、元気に学校生活を送ることができません。毎日必ず朝ごはんを食べてから登校するよう、ご協力をお願いします。

3 日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下（部活動含む）で起きたけがについては日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象になります。吉川市には「子ども医療費助成制度」がありますが、学校管理下において起きた災害は、基本的に「子ども医療費受給資格証」は使用することができません。



窓口で一度医療費をお支払いいただく等のご不便をおかけしますが、手続き後に保護者の方の指定口座に振り込まれますので、ご理解ご協力をお願いします。

※医療費の合計が窓口負担1500円以下の場合、「子ども医療費助成制度」の対象。

※掛け金は、市と保護者（460円）が1/2ずつ負担。1年ずつ納入し、掛け捨て。

吉川市は全員加入。

4 アレルギーについて

食物アレルギーをお持ちで、学校給食などにおいて対応が必要な場合は「学校生活管理指導票（アレルギー疾患）」の提出が必要になります。

書類は、各小学校の保健室にあります。必要な方は、現在通われている小学校の養護教諭までお申し付けください。

病院で必要事項を記入していただき、入学式の日にご提出ください。



5 「健康チェック表」について 【入学日にご持参ください】

入学式までの「健康チェック表」の記入をお願いします。入学日にご持参ください。回収いたします。入学式の日からの健康チェック表については、入学式の日にお配りする封筒の中に入っています。よろしくお願いたします。