



保健だより

令和6年4月12日

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

新しい環境や人間関係は自分が思う以上に疲れるものです。心身の健康を保つためにしっかり食べて栄養をとり、よく寝て、無理せず今の環境に合った生活リズムを整えましょう。

おねがい

〈保健室の利用について〉 保健室は体育館1階の角にあります。

- ①怪我や体調不良で保健室に来たときは、「いつ、どこで、何をしていた、どこが、どうなったのか」を詳しく教えてください。
- ②急な怪我や体調不良以外は、なるべく休み時間に利用しましょう。
心配事や悩み等を話したいときはいつでも気軽に相談してください。
- ③保健室での休養は、原則1時間です。休養しても回復しない場合は、受診または自宅で休養することをおすすめします。
- ④飲み薬は置いていません。よく服用する薬がある人は、学校に持参しましょう。
- ⑤保健室を利用するときは、次の授業の先生、または担任の先生に連絡してから来室しましょう。

おしらせ

〈スポーツ振興センター災害共済給付制度について〉

学校で起こった怪我などに対して医療費などの給付を行なう制度で本校生徒全員が加入しています。怪我などをして医療機関に行った時には担任の先生または保健室に申し出てください。手続き方法などの用紙をお渡しします。

〈健康診断について〉

5月1日に定期健康診断を実施いたします。当日、通常授業はありません。

紫外線対策を行いましょ

近頃は一年中、紫外線対策が必要と言われていますが、特に4月から紫外線の量が増え始め、5月～8月が最も多くなります。紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短くエネルギーの高い光のことです。太陽光線は大きく3つに分けて、紫外線、赤外線、可視光線があります。可視光線は地上に光を、赤外線は熱を送っています。エネルギーの高い紫外線に長時間さらされると、皮膚・目等へ影響を及ぼします。食事でビタミンCを摂取し、日焼け止めを使うなどして対策を行うことが大切です。

【学校医紹介】 鵜の木 荻原医院 荻原 牧夫先生