

保健だより

5月号

ゴールデンウィークも過ぎて、季節は夏へと移ってきました。この時期は新学期当初の緊張が緩んで疲れを自覚しやすく、また朝晩の気温差が激しいために風邪をひきやすい時期でもあります。体調管理に励みましょう。特に今年度はインフルエンザB型が報告されていますので、予防を心がけてください。

健康診断が実施されます。結果を配付しますが、要受診と指示された場合には必ず医療機関を受診して結果を報告するようにしましょう。

5月30日(530=ご・み・ゼロ)はごみゼロの日



ごみゼロの日は、ごみの散乱防止と資源の有効活用を図り、環境保全に対する住民の意識高揚を図ろうと東甲信越静環境美化推進連絡協議会が定め、昭和57年から茨城県各地で実施されています。

本当にゴミをゼロにすることはなかなか困難なことかと思いますが、最近ではペットボトルやカンの回収のための機械を設置している施設もあり、以前に比べると資源の有効活用を行いやすい環境になってきたように思います。ゴミをただのゴミにするか、あるいは資源にするかは、皆さんが少し行動を変えるだけで出来ることかもしれません。まずは家庭から、学校から、ゴミの捨て方を見直してみましょう。

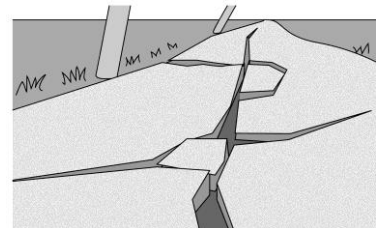
5月31日「世界禁煙デー」

みなさんは喫煙が健康に悪影響を与えることを知っていると思います。でも、本当に理解していますか？本当に理解していたら、怖くて、試しに吸ってみようとは絶対に思わないでしょう。

たばこの怖いところは、健康を著しく害することと、その依存性です。“やめたくてもやめられない。”喫煙は病気です。未成年だから、ということではなく、生涯喫煙という病気にかからないように注意し、もしも喫煙病にかかってしまったら、早く喫煙病を治しましょう。何よりもまずはたばこを吸い始めないことが大切です。



政府地震調査委員会発表



今後予想される地震の揺れの強さや確率をまとめた2017年版「全国地震動予測地図」が公表されました。今後30年以内に震度6弱以上の揺れが起きる確率は、都道府県庁所在市の市役所の地点では、千葉が全国最高の85%。次いで、水戸と横浜が81%と、関東で高い所が多く発表されています。

学校では避難訓練などを行って災害に備えています。ご家庭においても、ぜひこの機会に避難場所や避難経路、連絡方法の確認を行ってください。備蓄していた食料は、この機会に賞味期限を確認してみましょう。



5月は「自転車月間」～被害者にも加害者にもならない～

「自転車月間」とは、「自転車の安全利用の促進及び自転車駐車場の整備に関する法律」が昭和56年5月に施行されたことを記念して設定されたものです。自転車安全利用五則を守りましょう。

＜自転車安全利用五則＞

- ①自転車は車道通行が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
- ⑤子どもはヘルメットを着用

多大多数の生徒は安全な乗り方をしているように見えますが、心配な乗り方をしている生徒を見かけることもあります。
急ぐ気持ちはわかりますが、交通事故は人の一生を変えることもあります。十分注意してください。

日本スポーツ振興センター手続き

みなさんよく知っていると思いますが、独立行政法人日本スポーツ振興センターは学校管理下のケガに対して医療費が給付される制度です。

◆学校管理下とは◆

登校した時から下校するまでの間

登下校中（決められた通学路・方法で）

遠足・修学旅行・部活動遠征なども含む

◆手続きは◆

学校で行います。ケガをして受診した時には、保健室に来てください。手続きに必要な用紙は保健室にありますので、話を聞き、必要分をお渡しします。本人または保護者の方が用紙を持って、病院や調剤薬局に行き、必要書類をとっていただきます。それを、ケガをした状況を書いていただく書類と共に保健室に提出してください。

給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わない時は消滅しますので、注意しましょう。災害共済給付を受けた時には、領収書を提出していただくことになっています。保護者の方に書いていただき保健室に提出してください。

5月保健行事

5/ 1（月）体力テスト・身体測定

5/10（水）眼科検診（1年生）と健康相談（希望者）

5/11（木）耳鼻科検診（1年生）

歯科検診（2年3組4組5組6組）

5/18（木）尿検査①

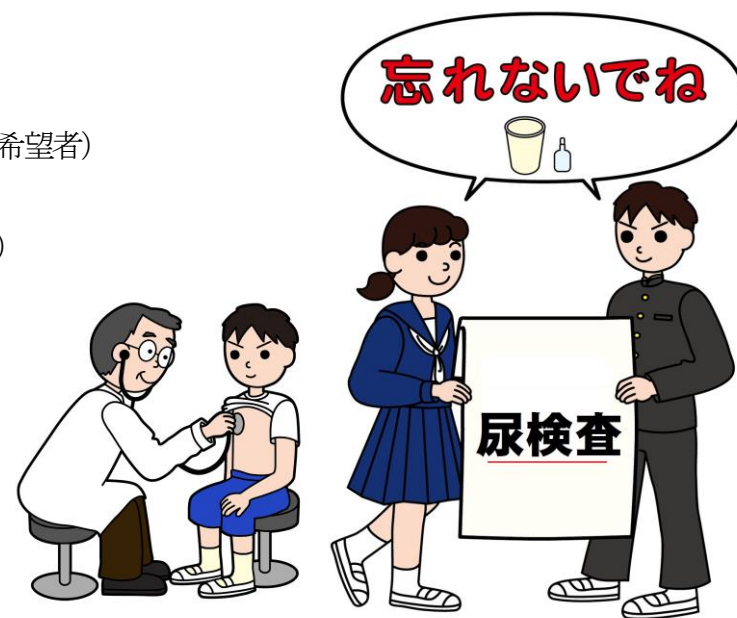
5/26（金）内科検診（1年生）

5/29（月）結核・心臓・貧血検査（1年生）

5/30（火）尿検査②

※6月に入ってすぐに6/5（月）内科検診

6/6（火）内科検診・尿検査が予定されています。





今の流行はインフルエンザB型

本校では、先月中旬以降インフルエンザ感染者が出ています。もちろん冬に起きるような爆発的な流行ではないのですが、この時期としては珍しい現象です。

インフルエンザは感染する前の予防が大切です。**うがい・手洗い・咳エチケット**の習慣を身につけ、インフルエンザを予防しましょう。マスクをするなどの自己防衛も大切です。

インフルエンザの出席停止期間は「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで**」です。インフルエンザに罹患すると、最低でも5日間お休みをすることになります。インフルエンザと診断された場合、主治医から登校できる健康状態について指示を受けてください。その後、学級担任に主治医から出席停止の指示を受けたことを連絡し、出席停止のための手続きについて説明を受けましょう。主治医に指示された治療方針に従い、しっかりと治療に専念してください。