

あおぞら

5月号

新しい学年が始まって1か月。新しいクラスには慣れましたか?もうすぐゴールデンウィーク後半が始まります。「思いっきり楽しむぞ!」という人も、「のんびり過ごすぞ!」という人も「部活やるぞ!」という人もいます。それぞれリフレッシュして、スッキリした気分で登校できたらいいですね。

<5月の健康診断日程>

11日(月)	1年 心臓検診13:30~
12日(火)	1年 内科検診13:30~
19日(火)	1年 心臓検診予備日(対象者)
21日(木)	1年・2年1組・2年2組・ひまわり 歯科健診8:50~
22日(金)	尿検査2次①
27日(水)	尿検査2次②(最終日) ※最終日なので必ず提出しましょう。

健康診断の結果について

異常ありの場合は、「結果のお知らせ」を配布します。4月に行った「視力検査」「聴力検査」「色覚検査(2年生希望者)」「耳鼻科検診」は、該当者にすでに配布いたしました。

色覚検査は全員に結果を配布していますので、届いていない場合はお知らせください。

🌸 日本スポーツ振興センターについて 🌸

学校管理下でケガをした場合、医療費の給付を行う制度です。志木市では、掛け金を全額市が負担しています。学校でのけがで医療機関を受診した場合は、担任までご連絡ください。その場合、志木市の「子ども医療費」は使用しないで、窓口で治療費のお支払いをお願いします。医療費給付金額は、保険診療の窓口支払額(3割)にセンター付加支給分(1割)を加算して支給されます。支給は手続きから2~3ヵ月ほどかかりますのでご了承ください。なお、事故発生から2年間請求を行わない場合は、時効になります。また、同一の負傷への支給期間は、最長10年間です。

【手続き】

学校で書類を受け取り、医療機関で作成してもらう(学校ホームページからもダウンロード可能)→学校へ提出→学校が必要書類を添付し申請→センターが審査し給付決定→志木市から保護者の口座へ振込
※ご不明な点がございましたら、ご相談ください。

う ん ど う ぶ か つ や く す ひ と 運動部で活躍したい&スポーツが好きな人へ

スポーツをがんばりたいなら、トレーニング・栄養・休養の3つの視点が大切です。「トレーニングや栄養はわかるけど、休養も意識したほうがいいの?」と思うかもしれませんが、最近のスポーツ科学の研究では「休養」の大切さが注目されているのです。

なぜなら、筋肉はトレーニング中ではなく、その後の休養中(細胞などの修復作業中)に増強されるからです。トレーニングの効果は「休養中に生じるのです。けがをしているときや体調が悪いときも、休養が大切です。練習を休むのは勇気がいるかもしれませんが、それも必要なことなのです。



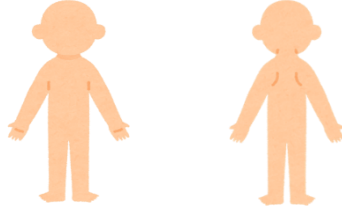
内科検診について

目的

・心臓や肺、皮膚などに異常はないか、貧血はないか、栄養状態に問題はないかを調べること。

内科検診によって発見される異常や疾病の例

肥満・やせ
貧血
バセドウ病
心臓音・不整脈



脊柱側弯症
脱毛症
アトピー性皮膚炎
…など

※貧血の有無の判定は、医師の視診のみではなく血液検査等を行う必要があります。

検診方法

【問診】保健調査結果などをもとに、必要に応じて健康状態の確認を行います。

【視診】皮膚の状態や脊柱側弯症等の異常の有無について、確認します。

※脊柱側弯症等が疑われる場合は、前屈などにより形状を確認することがあります。

【聴診】心音や呼吸音を確認します。

【触診】背骨の湾曲や肩の高さ、皮疹の硬さ、甲状腺の腫れなどを確認します。

プライバシー等への配慮

【検診時の服装】

- ・体育着（半そで・短パン）

【検診時の配慮】

- ・学校医による聴診・視診の直前まで、不必要な露出を避けるように配慮します。
(襟首より聴診器を入れます。下着等はそのままつけたままでOKです。)
- ・男女ともに、個別の検診スペースを確保し、周囲から見えないように配慮します。
- ・養護教諭が記録及び補助として付き添い、相談しやすい雰囲気づくりに努めます。

ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っている
よ、どうなるでしょう？ 伸びきって
しまい、弾力がなくなります。人間も
同じです。何か集中したり、緊張感
をもってものごとに取り組んだりする
ことは大切ですが、ずっとそのままだ
と心も体も疲れてしまいます。よき
は、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なので。
休み方のコツは、「疲れたから休む」
のではなく、「先に休みの予定を立て
て（休む時間を確保しておいて）、勉
強やスポーツなどをやがんばる」という
もの。ON/OFFがはっきりして、
よい循環が生まれます。ぜひ試してみ
てください。