

ほけんだより3月 がつ

平成31年3月
愛宕中学校
保健室

《3月保健目標》 1年間の健康生活の反省をしよう

少しずつ春がやってきて卒業や進級と環境が変わります。
春休みは、新学期に向けて心や身体を整えるために大切な時間です。新学期が始まる前に、次の学年になるための準備をしておきましょう。



保健室の1年間



(2月22日まで)

スポーツ振興センターの対象になるケガ**52件**



けがの件数

294 件

相談の件数



56 件

友だちとケンカしちゃった…何かイライラする…たまに恋バナも「先生聞いて」気軽にどうぞ

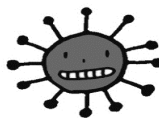
保健室のベッドで休養する人が昨年度より減りました！



病気の件数

422 件

感染症の発生



40 件

インフルエンザA型が流行(1月)

H30年度 学年別 身長・体重の平均値 (4月身体計測時)

【男子】	身長 (cm)			体重 (kg)		
	本校	足利市	栃木県	本校	足利市	栃木県
中1	153.7	152.5	152.2	43.8	45.6	44.5
中2	158.5	159.4	159.8	47.6	49.6	49.4
中3	165.3	164.9	165.2	52.6	54.5	54.6

【女子】	身長 (cm)			体重 (kg)		
	本校	足利市	栃木県	本校	足利市	栃木県
中1	150.5	150.9	151.2	43.6	44.3	43.8
中2	155.2	154.6	154.5	47.8	47.4	47.5
中3	155.6	156.2	156.5	50.8	50.6	50.9

保健室へ身長を測りに来室する人もたくさんいました。

4月には身体計測を行いますので1年間でどのくらい成長したか確認してみてください。

※ 栃木県平均値：H30年度学校保健統計より

スクールカウンセラー 一川先生

3月の来校日は **12日、19日** です。

生徒のみなさんの相談はもちろん、保護者の方もスクールカウンセラーの一川先生とお話ができます。希望する場合は、学校または保健室携帯(080-1001-5220)までお知らせください。

急に耳が聞こえない？ポーンとする？
とっぱつせいなんちょう
 それって**突発性難聴**かも！？
 とにかく早く**耳鼻科へGO!**



WHOが警告 「スマホ難聴」に注意！！

WHO（世界保健機関）は、スマートフォンなどの携帯音楽機器で長時間、大音量の音楽を聴き続けると聴覚障害になる恐れがあるとして、音量制限機能などの搭載を求める国際基準を発表した。現状では、世界の若者（12～35歳）の半数近くに当たる11億人が難聴になる危険性が高いと警告しています。「一度失った聴力は戻らないと理解すべきだ」と強調している。

式典行事での脳貧血にご注意

3月から4月は、卒業式、修業式、入学式などの式典行事が続きます。緊張も手伝ってか、「脳貧血」で具合が悪くなって休養する光景がよく見られます。ほとんどの場合は少し休めばすぐに快復しますが、突然倒れて頭を打ったりすると危険です。

こうした脳貧血の多くはストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、もちろんその時の体調も大きな要因となります。睡眠不足、偏った食生活、衣服など寒さ対策の不備…緊張するのは仕方ないとしても、これらは自分で改善できることかなと思います。

しっかり準備を整えたくうえで大切な行事に臨みましょう。

～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の时效は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

日本スポーツ振興センターへ申請するには

（例：給付までの流れ）

部活等でけがをして病院を受診したことを学校へ報告

保健室より書類をもらう（黄色ファイル）

「医療等の状況」を病院・薬局等で記入してもらう

別紙1を保護者が記入（市の医療費助成制度を利用したかなど回答）し、病院で書いてもらった「医療等の状況」と合わせて黄色ファイルに入れて学校へ提出

学校から
センターへ申請

給付が決定したら
受取日をお知らせします