



保健だより

宮古島市立平良中学校 保健室

令和6年5月1日発行

第2号

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい学級には慣れたでしょうか。気温もだんだんと高くなり、この時期体調を崩したり、生活リズムが乱れたりする人が多いようですが、皆さんは大丈夫ですか？ また、「熱中症は夏になるものでしょ？」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があり注意が必要です。しっかり対策し、疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

規則正しい生活を心がけ、今月も元気に過ごしましょう！

5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良…



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする



休み時間には、こまめに水分補給をしよう！

5月の予定

検診・検査項目	日時	対象学年	
歯科検診	7日(火)	9:00～	1年生
	8日(水)	//	2年生
	9日(木)	//	3年生
尿検査	14日(火)	容器配布	全学年
	15日(水)	尿提出	
	16日(木)	登校後すぐ	

※歯科検診は午前中の実施です。

当日の朝はしっかり歯みがきをして登校しましょう。



健康診断に「治療勧告書」をもらったら…

健康診断の後、再検査や治療等が必要な結果が出た場合は、「治療勧告書」を配布します。疾患（病気）によっては、時間が経つとともにより重い症状へと悪化するものがあります。なるべくはやめに専門医での受診をお勧めします。受診後は保健室へ受診報告（治療勧告書に記入箇所あり）を提出してください。

保護者の方へ

独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付制度について

学校の管理下における生徒のけがについて、給付金が支給される制度です。

○管理下とは…①授業中、②学校の教育計画に基づく課外指導中(部活動など)、③休憩中及び学校の定めた特定時間中(始業前、休憩時間、放課後)、④通常の経路及び方法による登下校中

○給付について…医療費の合計が5,000円以上の場合(健康保険の利用により1,500円以上の自己負担額があったもの)

※給付を受けるには申請が必要ですので、担任または養護教諭までご連絡ください。

