

ほけんだより

令和6年5月1日
古河市立古河第二中学校
保健室 5月号

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすい日が多くなりますが、寒暖差が激しく体調を崩しやすくなります。元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。しっかり心がけましょう

健康診断の日程

9日(木)	13日(月)	尿検査	8時30分	全学年(未提出者)
23日(木)		心臓病検診	11時10分~	1年生全員
24日(金)		内科検診	9時00分~	3年女子 濱田先生
28日(火)		内科検診	13時20分~	2年女子 田中先生
31日(金)		内科検診	9時00分~	1年女子 濱田先生



五月病に
なっていますか?

「五月病」は正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活で、環境や周りの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、身体と心に様々な不調が出てくることを「五月病」と呼んでいます。

【五月病の症状】~チェックしてみましょう~

精神的症状

- 不安や焦りを感じる
- やる気が出ない
- 学校に行くのが憂鬱になる
- イライラする

身体的症状

- 朝、なかなか起きられない
- 眠れない
- 食欲がない
- 頭痛・めまいがする

~チェックがいたらこんなことをしてみましょう~

- 何も考えない時間をつくる
 - 好きなことをする
 - 信頼できる人に相談する
- ぐっすり眠る
- *好きなことを書きだしてみましょう!
()
- *あなたにとって信頼できる人は?
()



独立行政法人 日本スポーツ振興センター(災害給付金制度)について

学校管理下(登下校中、授業中、休み時間、部活動中)における災害(負傷病)で、医療機関にかかった際に支払われる災害給付金制度です。療養に要する費用が、**初診から治療までの診療分、保険証(3割負担)を使用して、1500円以上の場合が対象です**(マル古・マル福は使用しないでください)。整骨院や接骨院を受診した場合は5000円以下が給付対象外となります(詳しくは、日本スポーツ振興センターホームページをご覧ください)。学校管理下で発生した災害で、医療機関を受診した際は、ご連絡ください。学校から用紙をお渡ししますので、医療機関で作成していただき、その後学校へ提出してください。申請後、給付金をお支払いいたします。なお、治療までに1500円以下の場合は、マル古・マル福が使用できますので、市の保険年金課へお問い合わせください。

交通事故(車と自転車の場合)は相手の自賠責保険使用が優先になりますので、学校のスポーツ振興センターは利用できません。必ず警察と学校に連絡しましょう。

保護者負担金460円は、5月の教材費等と一緒に引き落としします。口座の残高を確認してください。



【ファミリンピック】の練習が始まります!

学校管理下における**熱中症死亡事故**は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温(25~30℃)でも**湿度が高い**時に発生します。

☆熱中症予防法☆

- ① **できるだけ薄着で、帽子をかぶる。**
風通しの良い服装を心がけましょう。運動時は半そで・ハーフパンツで帽子をかぶりましょう。
- ② **こまめに水分補給をする。**
のどが渇く前に適度に水分補給をしましょう。
(麦茶やスポーツドリンク)
- ③ **暑さに負けない体づくりをする。**
暑さに負けない体の基本は食事、休養です。1日3食バランスよくなんでも食べましょう。早寝早起きをして、体の調子を整えましょう。

