

Health Letter

体調管理で大切なことは、「食事」と「睡眠」です。朝食を抜くと、脳をはじめとする体のエネルギー不足を招き、体調不良はもちろん、集中力や注意力の低下により学習能力の低下にもつながります。

そして、お昼ご飯もできるだけ弁当を持参し、バランスのよい食事を心がけてほしいと思います。

睡眠を7～8時間しっかりととり、朝を元気よくスタートすることで、学校生活がもっと充実します。睡眠時間を確保するために、課題や勉強を計画的に行うことも大切です。

体調不良を訴えて保健室に来室する生徒の多くは、昨日や朝から調子が悪かったと言います。
朝から体調が悪い場合は、無理をせず、受診するようにしてください。

偏頭痛や月経痛などで普段から薬を飲んでいる人は、いざという時のために、
薬を学校に持参してください。ひどくなる前に飲むようにしましょう。



～定期健康診断～

健康診断は、学校生活に支障がないように疾病をスクリーニングし、健康状態を把握するために行われます。その結果は、「〇〇検診結果のお知らせ」という用紙で連絡をしています。用紙をもらいましたら、かかりつけの病院または専門医を受診して、速やかに**精密検査**や**治療**などを受けるようにしてください。それが済みましたら、病院で「学校への報告書」を記入していただき、担任へ提出してください。

また、心臓や腎臓の疾病、食物アレルギーなどで学校の管理が必要となる場合には、「学校への報告書」とは別に『**学校管理指導表**』の記入もお願いしています。

※定期健康診断の結果は、全員にお知らせします。



～日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度～

学校管理下（部活動や授業中など）でケガをして病院へかかった場合、日本スポーツ振興センターの災害見共済給付の申請ができます。療養に要した費用の合計が5,000円（500点）以上（保険診療で3割負担の場合、窓口支払いが1,500円以上）のものが、請求の対象となります。

災害の範囲や申請方法など、詳しい説明については個別に行っていますので、本人が保健室まで申し出てください。

※この制度についての詳しい説明は、「合格者オリエンテーション資料」にも載せてあります。



～スクールカウンセラー～

毎月カウンセラーさんが来校されて、相談にのっていただいています。人間関係のことなどで悩んでいる人は、利用してください。

（進路のことで悩んでいる人も相談できますが、進路のことは進路指導部の先生に相談した方が的確に問題解決ができると思います）

スクールカウンセラー来校予定日は、『相談だより』に載せてあります。

生徒のみでなく、保護者の方も利用できますので、担任または相談担当までお申し出ください。

