

# ほけんだより 6月



平成26年6月2日  
広島市立福木中学校  
保健室



## 梅雨時も健康で過ごすために

6月に入り、梅雨の季節になりました。.....こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

<p><b>食中毒要注意</b></p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p><b>熱中症に注意</b></p> <p>湿度の高い梅雨時也要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p><b>事故やケガに注意</b></p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p><b>からだや衣服を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--



体育祭の練習が始まります。しっかり水分補給をしてくださいね。



# 色覚に係る健康相談についてのお知らせ

定期健康診断としては実施されてはいませんが、保護者の希望により健康相談の一環として、色覚検査を受けることができます。

平成15年の学校保健法一部改正に伴い、小・中・高等学校においての定期健康診断の検査項目からなくなり、希望者に対してのみ実施することとなりました。

色の見え方・見分け方が困難な児童生徒の頻度は、およそ男子5%、女子0.2%といわれています。検査で色の見え方・見分け方が困難と判定される児童生徒の大半は、日常生活に支障を感じることはないといわれています。一般的に治療方法はないとされていますが、職業・進路選択の際に、色に対する自分自身の特性を知っておくことは有益であると思われます。個別の検査を希望される方は、学級担任にご連絡ください。

## 【手続き・検査方法】

- 1 お知らせ配布（ほけんだより6月2日号）
- 2 個別の検査を希望される方は、**6月6日（金）**までに学級担任にご連絡ください。
- 3 希望者については、養護教諭等が個別に色覚のスクリーニング検査を実施します。  
→6月24日（火）実施
- 4 その検査の結果をご家庭に通知します。

## 【6月の検診予定】

### ★6月5日（木）は歯科検診です★

- 全生徒対象  時間：13：30～
- 注意事項：歯ブラシを忘れずに！昼休憩に磨きましょう。



### 何を調べるの？

- ① むし歯があるかな？
- ② きちんと治療はできているかな？
- ③ 歯並びはどうか？
- ④ 歯ぐきの病気はないかな？
- ⑤ 歯みがきの仕方はどうかな？

### 検診の受け方



昼休憩に歯をきれいに磨こう

大きな声で自分の名前を言おう

口を大きく開けて検診を受けよう

### ★6月13日（金）は耳鼻科検診です★

- 対象者：全生徒  時間：13：10～

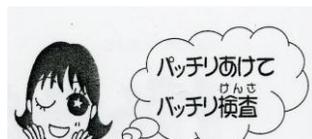
## 耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますのでかみの毛は耳にかからないように。</p> <p>「ダメだよーご」</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。先生は、<b>耳鏡</b>という道具で耳のおくをのぞきます。</p> <p>耳鏡</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。先生は<b>鼻鏡</b>という道具を使います。</p> <p>鼻鏡 鼻のあなをげいっしひろげるんだよ。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。先生は<b>舌圧子</b>という道具を使って舌（べろ）をおさえます。</p> <p>舌圧子</p>

検査の前日には、耳は鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう

裏にもあります↓

★6月19日（木）は眼科検診です★



□ 対象者：全生徒 □ 時間：13:10～

## 眼科検診の受けかた。



↓ 眼科検診が終わったら・・・ ↓

全ての

健康診断が終わります



## 保護者の方へ

### 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害医療給付制度とは、同センターが定める学校管理下でけがをした場合に医療費の一部が給付される制度です。

1年生の4月に加入申込みをされた方は、9月末に日本スポーツ振興センターの掛金460円を引き落とさせていただきます。なお、5月1日までに就学援助制度の手続きをされた方は、掛け金は不要です。



★給付を受けられるのは・・・

日本スポーツ振興センターが定める学校管理下（授業・部活・登下校など）でけがをした場合で、療養に関する費用が5,000円以上（本人負担分が1,500円以上）のときです。

ただし、保険診療以外で治療を受けた場合は給付されません。

★手続きの方法は・・・

給付の手続きは学校が行います。上記の条件にあてはまる場合は、担任・部活動顧問または保健室にご連絡ください。その後、書類をお渡しします。

書類を受理し、学校で手続きをしてから給付金が支給されるまでに、約3ヶ月かかります。ご了承ください。給付金が支給されましたお知らせ致します。



# 6月は食育月間です

## 食事について

みなさんは、毎朝、朝ごはんを食べてきていますか。

広島市では、『食を通じて「健やかな体」と「豊かな心」を育む』ことを基本理念とし、『健全な食生活を実践する市民を増やす』ことを目標とする「広島市食育推進計画」が、広島市食育推進会議において本年3月に策定されました。本計画に基づき、行政、教育関係者、食品関連事業者など多様な主体が連携を強化し、食育の推進に向けた様々な取組を行っています。その取組の中で、食育月間の6月を「朝ごはんキャンペーン」月間と位置づけ、朝食の大切さについての普及啓発を集中的に行うことになりました。

広島市教育委員会においても、健やかな体と豊かな心の育成をめざし、家庭・地域と連携した学校における食育の一層の充実を図りたいとのことから、今後の施策の充実に資するため、小・中学校の児童生徒を対象に別紙要項により、児童生徒の朝食の摂取の状況について、アンケートを実施したいと依頼がありました。

また、調査日を食育月間（6月）の食育の日（19日）に実施することで、食育の啓発の一助としてほしい

## 朝ごはんはエネルギーをチャージ！！

朝ごはんは英語で、breakfast。breakは「破る」、fastは「断食」で、「断食を終わらせる食事」という意味です。前日の夕方から朝食までの時間を考えると、「断食」という表現にも納得です。

朝起きたばかりのみなさんの脳や身体は「断食」のためにエネルギーが低下した状態。朝食を食べないとうまく働くことができません。朝食を毎日食べている人の方が、勉強や運動の成績がよいというデータもあります。

朝ごはんはエネルギーをチャージして、能力・体力アップを目指しましょう。

6月13日（木）13：30～ 歯科検診

対象：全学年

持参物：歯ブラシ

昼休憩に磨いておいてね！