

# 心 体 ここから健康 News



自分の体の発育や健康状態について知ろう

朝に決まったことを行う「モーニングルーティン」。みなさんには何かありますか？朝の時間の使い方が生活リズムを整え、勉強の効果をアップさせる鍵になるかもしれません。朝が苦手でも朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになることもあります。スヌーズ機能を使わず起きる、コップ1杯のレモン水を飲む、ストレッチする、読書する、簡単なパズルを解くなど…みなさんもできそうなものから挑戦してみませんか？

## 健康診断のスケジュール

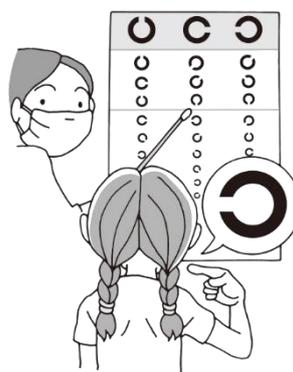


日時	健診内容	対象
4/9 (水)	身体測定	全学年
11 (金)	内科検診①	3年
18 (金)	内科検診②	1年
28 (月)	心臓検診	1年
5/1 (木)	内科検診③	2年
12 (月)	眼科検診	抽出
22 (木)	歯科検診	全学年
27 (火)	耳鼻科検診①	1年
6/3 (火)	耳鼻科検診②	1年

## 4月9日(水) 身体測定



身長・体重 (全学年)



視力 (全学年)



聴力 (1・3年)

### 【当日、忘れずに!!】

#### ★持ち物★

##### □ハンカチ (全員)

…視力測定で斜眼子のかわりに使います。

##### □メガネ・コンタクト (使用者)

…視力測定では「矯正視力」だけ測ります。

#### ★測定や検査に適した髪型★

- ・頭頂部や後頭部に結び目がこないように。
- ・前髪が目にかからないように。
- ・耳に髪をしっかりかけておく。

### 当日は制服でOK!!

ハンカチ



メガネ  
コンタクト



髪型  
(結び目)

### 【検診中の心得】

- 1 検診中は自分勝手な行動をしないこと。私語をつつしみましょう。
- 2 測定していただく先生に挨拶の一礼を。
- 3 先生の指示に従い、素早く・静かに行動してください。
- 4 からだの情報は個人情報です。しつこく聞く、のぞき込む、からかうなどといった行為はプライバシーの侵害です!!
- 5 測定結果が一人ひとり違うのは当然です。他の人と結果を比べて、「小さい・大きい」「軽い・重い」などと悩まないでね。相談があれば保健室へ。



## 保健室ルール



- 保健室の利用…職員室に行き申し出てください。職員室まで行くのが辛い場合は周囲の先生やクラス会長・副会長・保健委員のいずれかに伝えてください。
- 薬…保健室では薬は渡せません。必要な薬はお家から持参してください。
- 手当…保健室でのケガの手当では応急手当です。絆創膏や湿布のはり替えなど数日に渡っての手当ではできません。
- 休養…保健室での休養は1時間を目安とし、回復しないときは早退となります。

# 先生!! 大変です!!

## ～緊急事態発生時のお願い～

授業や部活動等で、友達が倒れた・大けがをした…といった緊急事態が起きたとき、みなさんの協力が必要です。  
いざという時のために、次のことを覚えておいてください。



先生から  
『緊急です!!』カードで、  
応援とAEDをお願い!!  
と言われたら…

生徒一人は…

①のカードを持って職員室へGo!!  
例「1年A組です。2階体育館に  
すぐ来てください」  
職員室の先生に伝え、案内します。

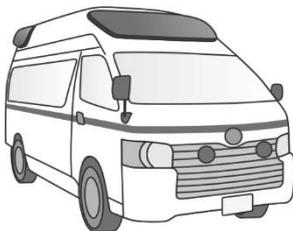
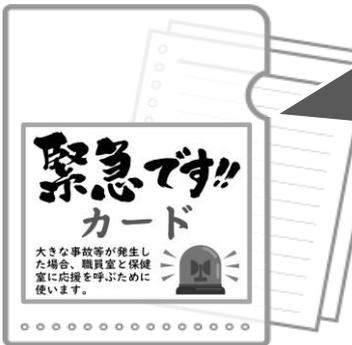
生徒一人は…

②のカードを持って保健室へGo!!  
例「1年A組です。2階体育館に  
すぐ来てください」  
保健の先生に伝え、案内します。

生徒一人は…

③のカードを持って職員玄関へ  
Go!!  
AEDと横にある救命バッグを  
持って事故現場に急いで戻ります。

各教室の入口に  
設置されている  
『赤いファイル』  
中には3枚のカードが  
入っています



**緊急です!!**

① (〇年〇組) です。  
(〇階〇〇) にすぐ来て下さい!!

職員室用

(ウラをみて確認)

---

**緊急です!!**

② (〇年〇組) です。  
(〇階〇〇) にすぐ来て下さい!!

保健室用

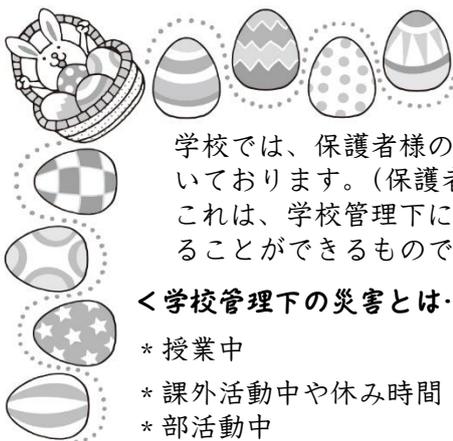
---

**AED準備!!**

③ **職員玄関**

AED・救命バッグを  
持って現場に戻る。

先生から指名された**生徒3人**がそれぞれのカードに従って素早く行動してください。



## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度

学校では、保護者様の同意のもと、「日本スポーツ振興センター制度」に原則加入して頂いております。(保護者掛金460円/年)  
これは、学校管理下において発生した災害(負傷、傷病等)において医療費の給付を受けることができるものです。

### <学校管理下の災害とは…> (例)

- \* 授業中
- \* 課外活動中や休み時間
- \* 部活動中
- \* 登下校中
- ※ケガの他、熱中症なども含まれます。

### <注意事項>

- \* 療養に要する費用の合計点数が500点以上のものが対象となります。
- \* 同一の負傷又は疾病に係る医療費の月分ごとに、翌月の11日から起算して2年間、請求が行われなときは時効となり、請求権を失います。
- \* 同一の災害の負傷・疾病に対する医療費の給付は、最長10年間です
- \* 金沢市助成制度を利用した場合でも申請は可能です。その場合、差額分(自己負担額+治療費の1割)の給付となります。

給付金は、事故防止のため、直接保護者の方の口座に振り込まさせていただきます。  
振込先金融機関の口座番号等をご記入いただく際は、記載内容に間違いがないことを十分ご確認の上、提出していただきますようお願いいたします。

**けがをして病院を受診した際には、担任や部活動顧問に必ずお知らせください。**

