

つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ

新年度、早くも1ヶ月が過ぎました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…疲れもたまってしまいますね。

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また気分の落ち込み、やる気



が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、決して珍しくありません。

「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められていると言っていいでしょう。



規則的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。

養護教諭の宮崎です。今年度もよろしくお願いします。



もうすぐ中間テスト

今週金曜日は中間テストです。テスト前には、夜遅くまで勉強をされていて、睡眠不足で不調を訴えて来室する生徒が時々います。さらにテストの前日は「一夜漬け」という人もいます。でも、睡眠時間を削って勉強するは、とても「損」なことなのです。



一夜漬けで「損」するポイント

- ★記憶は寝ている間に定着するので「損」!
- ★一気に覚えた記憶は忘れやすいので「損」!
- ★寝不足で万全の体調で臨めないで「損」!

記憶は寝ている間に脳で整理され、定着します。そのため、一気に覚えた記憶は定着しにくく、次のテストでは忘れてしまうこともあります。しかも睡眠時間が短くなることで、頭がボーッとして、集中することもできません。「損」なことをして慌てる前に、計画的に学習を進めて、テストの前日はしっかりと眠って万全で臨めるようにしましょう。

健康診断等でお世話になる

校医の先生方 及び 検査実施機関の紹介



内科 坪井先生(田京診療所)

歯科

鈴木先生(鈴木歯科医院)

土屋先生(土屋クリニック)

土屋先生(三恵歯科医院)

村田先生(村田内科クリニック)

西島先生(西島歯科クリニック)

耳鼻科 佐藤先生(大仁耳鼻科)

検査実施機関

静岡県予防医学協会

薬剤師 柄田先生(岩間薬局江間店)

※28年度末で、西脇先生(西脇医院)、玉内先生(たま歯科医院)、福島先生(桃の木薬局)が退任されました。長い間お世話になり、ありがとうございました。

Let's Check! 毎日の生活習慣

◇ハンカチ・ティッシュ

ハンカチ・ティッシュはいざという時にポケットに入れておけるといいですね。



◇手洗い

インフルエンザの時期は手洗いを意識する人が多いですが、これからは食中毒が心配な時期です。無意識にいろいろなところを触っているので、石けんでの手洗いを心掛けましょう。また手洗いの後、ハンカチで拭かないと皮膚のバリア機能が弱くなってしまいます。しっかり拭くことも忘れずに。

◇爪のお手入れ

爪が伸びていると授業や部活動など思いがけないところでけがをしたり、友達を傷つけてしまったりします。1週間に1回は爪チェックをしましょう。

◇歯みがき

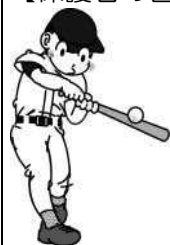
むし歯・歯肉炎予防に歯みがきは大切です。学校でも給食後に歯みがきをしています。1日3回ていねいに磨きましょう。

◇体や肌着の清潔

朝晩は気温が低くても、日中は夏日になる日もありますね。汗拭きタオルの準備を忘れずにしてください。特に汗をかいたままだと、体が冷えて風邪を引きやすくなるだけでなく、かゆみの原因や細菌によって臭いの原因にもなります。汗をかいたら「石けんで洗う」「肌着を着替える」など、自分で対応しましょう。

☆毎週月曜日は、ハンカチ・ティッシュ・爪チェックをします☆

【保護者の皆様へ】



学校管理下で起きたけがに対する子ども医療費受給者証の使用について

部活動、保体などの授業中、登下校中など、学校管理下でけがをして医療機関で治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターから給付金を受けられる制度があります。入学時に全員加入し、掛金の保護者負担460円は、5月に学年費より支払います。学校管理下でけが等をし医療機関を受診した場合は学校にご連絡ください。

受診の際に、病院によっては「子ども医療費受給者証を使いますか？学校のスポーツ保険を使いますか？」と聞いてくる病院があるようですが、伊豆の国市の小中学生は、子ども医療費受給者証を使って診察をし（保護者負担0円）、なおかつ日本スポーツ振興センター（学校で申請）から総医療費の1割のお見舞い金が支給されるという対応をしていますので、保険証扱いで3割の実費支払いをしないようにお願いします。

なお、子ども医療費受給者証が使えるのは、静岡県内の病院に限りますので、県外の病院にかかった場合は、実費で支払い、後日申請をして戻ってくるという方法をとります。（伊豆の国市ホームページ参照）

