

ほげんだより 5

南宇和高校
保健室

新しい学年と環境になって、あっという間に1か月が経ちました。皆さんにとって4月はどんな日々でしたか？新しいことが続く毎日で楽しさや嬉しさを感じる人もいる反面、新しい環境に悩みや不安を抱えて、心身共に疲れが出てきている人もいるかもしれません。5月はGWもあり、少し心と体を休めることができるので、時間を有効活用して自分と向き合う機会を作ってみてください。



5月の予定

健診の日なるべく欠席しない
ようにしましょう。

5月 7日(水)	結核検診	1年生	体操服を持参する。
5月 27日(火)	眼科検診	希望者 対象者	事前の問診票で希望者と対象者を抽出。
5月 28日(水)	内科検診	2年生	上の体操服を持参する。

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

各検診終了後、結果通知と受診勧告書を配布しています。

健康診断の結果、視力B以下や「所見あり」と判断された人は、早めに病院を受診しましょう。

子ども医療助成制度を利用して病院受診ができるのは、高校生までです。休みの日や部活動等がない放課後などを活用して、計画的に病院受診をしましょう。

受診後は、「受診報告書」を保健室まで提出してください。

+ 早めの受診を +

ノロウイルス食中毒注意報発令中⚡



ノロウイルスを原因とする食中毒を防止するため、愛媛県及び松山市において「ノロウイルス食中毒注意報」が発令されています。期間は、4月11日～6月19日です。

「食中毒」は、毎日食べている家庭の食事でも発生する可能性があります。普段当たり前にしていることが、気温や湿度の変化から食中毒に繋がることもあるため、正しい知識を持って予防することが大切です。

●感染経路

- ・経口感染(糞口感染)…汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

感染者を介して汚染された食品を食べた場合

感染者の糞便や吐物から二次感染した場合

- ・飛沫感染・接触感染…人から人へ感染する場合

●食中毒予防の3原則☺

手洗いがもっとも重要な予防策！

- ・細菌を食べ物に「付けない」
- ・付着した細菌を「増やさない」
- ・付着した細菌を「やっつける」



新しい環境で人間関係を構築する際に、上手くいかないことが多かったり、大きな不安を抱えたりすることがあると思います。現在進行形で、悩みを抱えて苦しくなっている人もいるでしょう。そんなときは、自分の考え方を変えてみると、心の引っ掛かりが緩和したり、行動にも変化が出たりするので、この機会に自分を変えてみませんか？

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

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です☺

学校管理下での災害による病院受診については、医療費助成制度を使用せず、独立行政日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先となります。初診から治療するまでの医療費総額が3割負担で1,500円以上(点数が500点以上)の場合が独立行政日本スポーツ振興センターの対象となります。医療費総額が上記に満たさない場合は、医療費助成制度が対象となりますので、医療費助成制度を使用することができます。

申請するには医療機関や保護者の方に記入してもらった書類が必要になります。学校で手続きを行いますので、災害が発生した場合は早めに保健室や部活動顧問、ホームルーム担任までお知らせください。