

# ほけんだより 3月

2017. 3. 23 伊丹市立 西 中学校 保健室



この1年を振り返ってみて、からだの成長はもちろん、心も成長をしたと思います。さあ、次の学年に上がる心の準備はもうできていますか？もう一度この1年を振り返り、気持ちをひきしめて、春休みを迎えましょう。

## ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

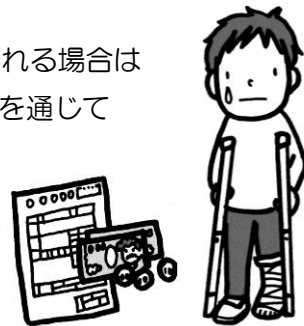
しっかり睡眠をとった 	快食・快便だった 	大きな病気やけがをしなかった 
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた 	悩みや不安はあまりなかった 
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホやインターネットに依存しなかった 	人にやさしくできた 

### \* 日本スポーツ振興センターについて～保護者の方へ～ \*

学校の管理下（授業中、部活動中など）で起こったけがについて、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。（条件によっては、対象とならない場合もあります。また、保険外の治療費、入院時の個室料金や差額ベッド代、包帯や薬瓶などの材料容器代、松葉杖のレンタル料金など保険外の負担分は対象になりません。）

申請に関する書類は保健室にありますので、申請を希望される場合は担任や部活動顧問または保健室までご連絡ください。お子様を通じて医療機関や薬局に記入してもらう書類をお渡します。

申請ができるのは事故発生日から2年間です。時効になると申請ができなくなってしまうので、ご注意ください。



## 知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）活動しているとき緊張しているときストレスを感じているときに働く

・副交感神経（ゆったり）休息しているとき回復しているときリラックスしているときに働く

●自律神経の動きが悪くなると

立ちくらみ やるきがしない  
 ポイ だるい

体が疲れて回復しない 汗をたくさんかく

動悸や息切れがする 手足が冷える

●自律神経を整えるには

・日中はよく動き夜はよく休むメリハリのある生活をする

・食事はゆっくりとよくかみ、いろいろなものを食べる

・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る



### \* 春休みに受診を済ませよう \*

健康診断で受診のお知らせをもらったけれどまだ受診していない、最近体のことで気になることがあるという人は、気持ちよく新年度をスタートするためにも、春休み中に病院を受診しておきましょう。



### \* 1年間の保健室 \*

平成28年度（4月～2月まで）の保健室利用件数は下の通りです。今年度は、インフルエンザが流行し、1、2月で 合計82人がインフルエンザに感染、学級閉鎖や、3学期に病気で来室する人が急増しました。また、けがでの来室は、ちょっとした不注意から起こったものも多くみかけられました。

新年度も元気に学校生活を送れるように、日頃から早寝早起きの生活習慣を心がけましょう。

