

保健だより 8月

令和7年8月26日
両津中学校 保健室
No.4



2学期が始まりました。楽しく、充実した夏休みを過ごすことができましたか？
みなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね。

2学期は、体育祭や文化祭のイベントがあります。体調に気を付け、2学期も元気に過ごしていきましょう。

引き続き、熱中症予防をしましょう！

体育祭に向け体育館や屋外での活動が増えてきます。まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策をしっかりと活動に臨みましょう。



食事・睡眠

朝ごはんでは、味噌汁やスープなどでしっかり塩分を摂りましょう。

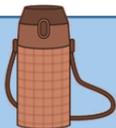
睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。夜更かしをせず、**睡眠時間**をしっかりと取りましょう。



服装



半袖・半ズボンを心がけましょう。また、汗をかいたときのために着替えを持ってきたり、涼しくなるような素材にしたりするとよいでしょう。屋外では**帽子**をかぶりましょう。



水筒

屋外の活動でも水分補給ができるように**水筒を持参**しましょう。1日に1.2Lを目安に飲みましょう。

熱中症予防には、スポーツドリンクがおすすめです。

ハンカチ・タオル



汗を拭いたり、濡らしたりして体を冷やすことができます。ハンカチやタオルを複数枚持参しましょう。

首、脇の下、太ももの付け根、手のひら、足の裏を冷やすと効果的です。

身体測定を実施します

2回目の身体測定（身長・体重）を右記の日程で、昼休みに行います。

半袖・半ズボンを忘れずに持ってきてください。

健康の記録（My Health）がまだ家にある人は、測定日までに持ってきてください。

測定日	生徒
8月28日（木）	2年男子
8月29日（金）	2年女子
9月 1日（月）	1年男子
9月 2日（火）	1年女子
9月 3日（水）	3年男子
9月 4日（木）	3年女子

災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校管理下」の範囲

1. 各教科授業や特別活動中（修学旅行、遠足、清掃 等）
2. 学校の教育計画に基づく課外指導中（部活動、進路指導、林間・臨海学校 等）
3. 休憩時間中（業間休み、昼休み、始業前、放課後活動）
4. 通常の経路及び方法による通学中（登校中、下校中）
5. 学校外で授業が行われる際の場所や、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき

負傷（捻挫・骨折など）や疾病（中毒・熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が500点（5000円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任（学年部）または養護教諭にお問い合わせください。

今後のスクールカウンセラーの来校予定

今後の本間 信太郎 SC の来校予定は、下記の通りです。

来校予定日	
9月30日（火）	12月16日（火）
10月14日（火）	1月27日（火）
11月 4日（火）	2月17日（火）
11月25日（火）	3月10日（火）

主に、生徒との面談や、保護者の方との面談を実施しています（面談は最長で1時間です）。面談希望がある方は、担任又は養護教諭までお伝えください。
なお、先着順となりますので、ご了承ください。

2学期もよろしくお願ひします！

