



国分寺小
保健室

保護者のみなさまには、今年も学校保健にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。今年もたくさんの保健室利用がありました。ケガを心配し過ぎて臆病になってほしくはありませんが、危険を予測する力や予防行動・意識を身に付けることは自他の命を守ることに繋がります。今年度、大きな事故なく3月を迎えることができました。ありがとうございました。

【 年間 保健室来室 】 2月26日現在



※その他：相談など…828件

心に心配や不安があふれると、体に腹痛や気持ち悪さ、頭痛等として出やすく、体に発熱、痛み等ある時は、元気が出ず、心も落ちこみやよくなります。心と体はつながっています。これからの季節は、花粉症や気圧の変動・寒暖差や環境の変化と、心身ともに不調を起こしやすくなります。



【 3月は耳の日です 】 聴力で座席についてご相談がある際はお知らせください。

耳も疲れるって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。

耳の疲れ度

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。

耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

【 2月 感染症状況 】

2月は、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎・水痘（水ぼうそう）による欠席がありました。感染症による欠席は減少傾向ですが、引き続きご家庭でも予防をお願いします。

【 治療のお願い 】

まもなく、春の健康診断から1年となります。進学・進級前に治療開始をお願いします。

【 スポーツ振興センター申請もれはありませんか？ 】

学校では、毎月10日締切で給付申請を行っています。
申請から給付までには、約2か月程度かかります。卒業生は、3月までの申請書は、小学校へご提出ください。4月以降も治療が続く場合は、4月の申請書から中学校へご提出ください。



— 下野市の子ども医療費助成制度とスポーツ振興センターについて —

学校のケガは、下野市では「スポーツ振興センター」での請求を優先でお願いしています。助成制度を利用した場合も、点数によっては1割分のお見舞金を支給できることもあります。保険診療で窓口の支払額が1,500円以上（医療点数500点）または、初診から治癒までの医療費総額1,500円以上が対象となります。

【 マスクの予備をご準備ください 】

3月に入ると、卒業式の練習がはじまります。みんなが元気に式典に参加できるよう、感染状況により練習時や集団活動でマスクの着用をお願いすることもあります。校庭の砂ぼこりや花粉でマスクが汚れ着用できないケースも見られます。ランドセルに予備のご準備をお願いします。



小中一貫コーナー取組報告

毎月の保健だよりに小中一貫コーナーを設け、国分寺中学校区の健康診断結果や健康課題について取り上げました。

今年度は、「歯の健康」について重点的に取り組みました。



生活習慣見直しウィーク取組報告

今年度は9月・1月に長期休業明けに実施しました。生活習慣の崩れから不調を起こしやすい休み明けの9月と1月に、生活習慣を見直す期間として設けています。ご協力ありがとうございました。

