

すまいる

令和元年6月7日　一宮南中学校　保健室

季節の変わり目。体調を崩す人が増えています！

今は季節の変わり目。最近の保健室には、次々と体調不良を訴える人が来ています。

この時期は、**気温や湿度など天候が不安定になると自律神経にストレスを与えてしまい、免疫力や抵抗力が低下**してしまうことがあります。また、口にするものが温かい物から冷たい物へと変わっていくので、**胃への負担による体調変化**もあると言われています。そのため、ただ単に「季節の変わり目だから体調を崩す」というわけではなく、**日常のストレスや食生活の乱れ、気温の変化などによって症状が出やすくなってしまう**というわけです。



一番の予防法は、規則正しい生活です。どんな人でも、日常生活の中では少なからずストレスを感じています。そのストレスを少しでも軽減するためにはまず、**生活のリズムをつくることが大切です。**自分に合ったリズムで生活していれば、その習慣が身につき、余計なストレスを感じずに過ごすことができます。これからは梅雨の時期に入っていくので、症状も出やすい環境になっていきます。だから……

早く寝て　→　たっぷり睡眠　→　自律神経を休めて免疫力をアップ！　→　健康な生活！　です！

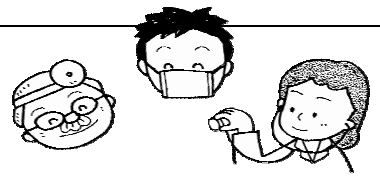
おうちの方へ

体調不良時には保健室で休養して様子をみていますが、**休養時間は2時間まで**としています。**症状によっては感染症の疑いがある場合もあるため、長時間の休養はできません。**

その際は、おうちの方にお迎えの連絡をさせていただきます。お忙しくされていることとは思いますが、どうかご協力をよろしくお願いします。



定期健康診断の結果について



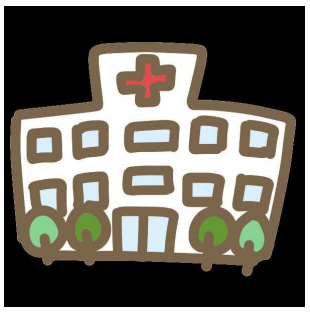
４月から始まった健康診断が一つ一つ終わっています。検査や検診の結果、専門医受診の必要な人にはすでにお知らせをしています。早めの受診が必要な人、様子をみて受診する人などいろいろですが、日頃から、**おうちの方に、今の自分のからだの様子をしっかりと伝えるようにしてください。**

お知らせのなかった人は、"異常なし"ということになります。何か気になることがある人は、保健室にきてくださいね。

すべての結果は、〝健康の記録〟に記入して、後日配布します。

おうちの方へ

災害給付制度加入に伴う掛け金のお願い



★今年度も『**独立行政法人日本スポーツ振興センター災害給付制度』への加入**をしていただきます。

この制度は、学校の管理下において、生徒が災害にあった場合、その治療費や見舞金の給付を受けることのできる制度です。加入には毎年掛け金が必要で、**保護者に460円を負担していただいています。**

（宍粟市教育委員会が４７５円を負担）

★後日、**学習費から集金**させていただきますのでご了承ください。

なお、**この制度を受けることができるのは、宍粟市の乳幼児等医療費受給者証を使用していない場合に限ります。**

制度を受けるためには、必ず医療機関の窓口にて自己負担をお願いします。学校での手続きの後、負担額（３割分）と療養に伴う費用（１割分）が付加され、合計４割相当額が保護者口座に振り込まれます。