

みんな笑顔

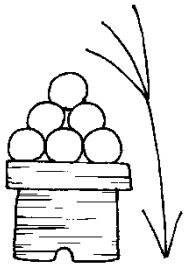
別海町立別海中央中学校

保健通信

NO-025

平成 29 年 9 月 29 日

文責 鶴田佐和子



秋分の日が終わり、季節が折り返したようです。急に涼しくなりました。

校舎の中も、黒っぽくなったように感じるのは、気のせいではなく、保温のため、制服の上衣を着ている人が増えたからでしょう。

朝夕の冷え込みで気温差が大きくなってきたら、身体がついて行けず、体調不良や胃腸の不調を訴える人が増えてきます。発熱・喉の痛み・鼻水など、季節の変わり目に多いかぜ症状が出てきたら要注意。今週、目だったのは秋の花粉症です。季節はずれのように、秋にも花粉症は

あります。過ごしやすい季節になったからと言って、油断ができません。

LLLLLLLLLLLL



気温が下がってくると身体をあたためようとして基礎代謝が上がります。また、身体はこれからやってくる冬に備えて、体力を蓄えようとします。そのため、食欲が増し、カロリーが高くて身体を温めるものが欲しくなります。詳しくは保健室前の掲示物を見てね。寒い冬を乗り切るため大切なことは「栄養」「運動」「休息」のバランスを取り、身体に抵抗力（免疫力）を付けることです。

身体をたっぷり動かして3食もりもり食べ、夜はたっぷり寝て疲れを取る生活の繰り返しが必要です。



秋分の日を過ぎて、日没が早まっています。部活帰りの通学路は真っ暗なこともあります。

テスト勉強では、遅くまで起きていた人もいますが、皆さんの目は大丈夫ですか？

本を読んだり、勉強をしたり、パソコン、ゲームを楽しんだ後は時々遠くを眺めて、目を休ませてあげましょう。目をつむり、しばらく何も見ないというのもいい休養になります。

大切な目をいたわってあげましょう。目の代わりはありません。

災害共済給付とは

登下校・教科・部活休み時間などの、学校生活全般で発生したけがに対する保険です。別海町では全ての児童生徒が加入しています。学校のけがで子ども医療費助成制度を利用した場合、災害共済給付制度への変更手続きなどをするために、給付金の支給まで時間がかかります。

災害給付では4割の払い戻しがあるため、1割分がお得です。また、治療に時間がかかる場合、高校に進学してもそのけがの給付を受けことができます。

災害共済給付制度利用のお願い

学校でけがをして病院を受診する際には、「子ども医療費助成制度」を使わずに「災害共済給付制度」を利用することになります。

受付窓口で、学校のけがですと伝えてください。また、学校のけがで病院を受診する前には鶴田に相談してください。

