ほけんだより　秋号

令和８年　９月
春木中学校　保健室
NO.5

朝晩は肌寒く感じる日も多くなり、過ごしやすい日が増えてきました。だんじり祭りや中間テスト、体育大会や連合音楽会など、さまざまな行事が盛りだくさんです。皆さんが練習の成果を発揮できることを祈っています。

また、季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。体温を調整しやすいよう、服装を工夫しましょう。



裏面に保護者の方あてのお知らせを載せていますので、家庭に持ち帰り、保護者の方に必ず渡してください。

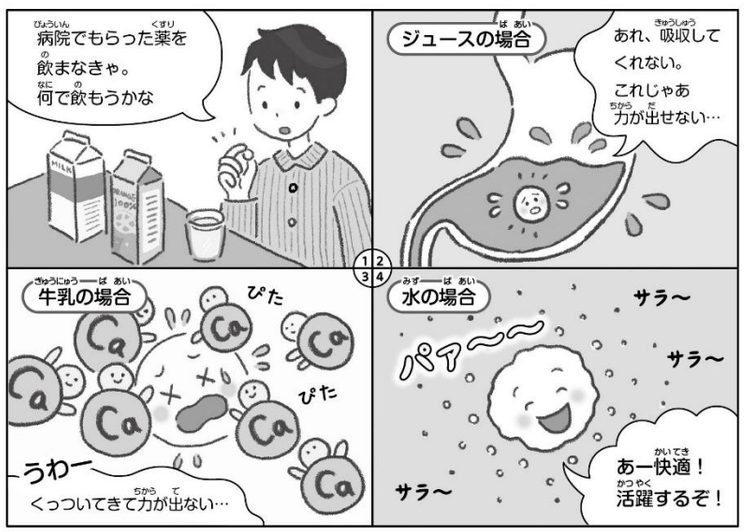
秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	
25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート



その薬、何と一緒に飲む？



「頭痛薬をもらえますか？」と保健室へ来る人もいます。学校では薬はお渡しできません。

薬は人によってアレルギー症状が出たり、副作用が出たりすることがあります。自分が持っている薬を人にあげたり、人から薬をもらったりすることのないようにしてください。

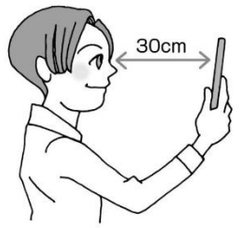
薬を使用するときは、どの症状に対して効くのか、使用の量や時間を必ず確認しましょう。

目を大切にできていますか？

10月10日は目の愛護デー

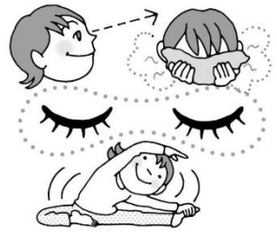
疲れ目を防ぐスマホの使い方 4つのポイント

ポイント1　目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2　目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、５m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3　使用ルールを決める



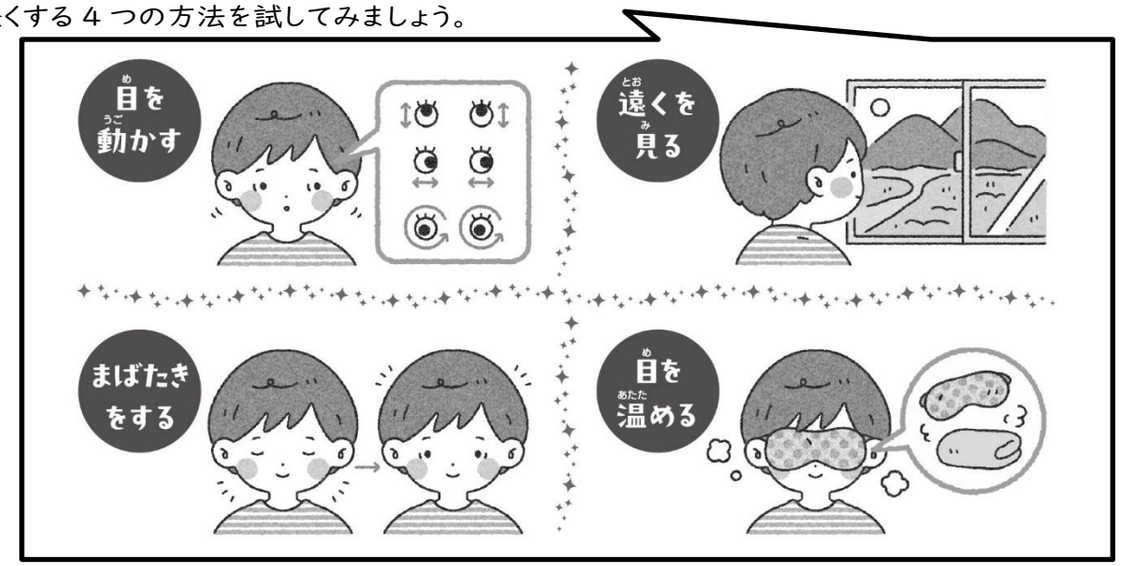
長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「１日２時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4　寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図です。そんなときは疲れを軽くする４つの方法を試してみましょう。



令和８年９月 28 日

保護者の皆様

岸和田市立春木中学校
校　長　　松本　秀規
養護教諭　　鹿野　　彩

産婦人科医への質問募集について

新涼の候、保護者の皆様におかれましては平素より本校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。

このたび、市内中学校の養護教諭を対象に、産婦人科医の先生を講師に招き、「思春期の心身の変化や健康について」という内容で研修会の実施を計画しております。その際、保護者の方々からのお悩みやご質問も受けていただけるとのことです。

つきましては、日頃からお子様の成長や健康について疑問に思っていることや、産婦人科の先生に聞いてみたいことなど、保護者の方々からもお悩みやご質問を募集いたします。

どのような内容でも構いません。ぜひご気軽にご質問いただければと思います。

【質問例】

・生理痛が強い場合、どのような対応をすればよいですか？
・月経不順は、どのくらいなら受診した方がよいですか？
・子宮頸がんについて
・性に関することを、子どもにどのように伝えたらよいですか？　　など

【回答方法】

下記の QR コードまたは URL から Google フォームにアクセスし、ご入力ください。

https://forms.gle/2LaJFR7ckFPNkdhw6

締め切り　10/9（金）

※いただいたご質問への回答は、研修会での内容や時間等を考慮した上で、後日、保健だより等を通じてお知らせする予定です。ただし、ご質問が多数の場合、全てのご質問にお答えできない場合があります。

※個別の相談や診察が必要な内容については、医療機関へのご受診をご検討ください。

令和 8 年 9 月 28 日

保護者様

岸和田市立春木中学校

日本スポーツ振興センター新システム移行に伴う

災害共済給付手続きについて

いつもお世話になり、ありがとうございます。

このたび、日本スポーツ振興センターのシステム変更に伴い、11 月 2 日（月）以降に学校に提出された災害共済給付の書類につきましては、令和 9 年 1 月中旬以降に新システムが開始してからのセンターへの請求となります。そのため、給付手続きが遅くなり、給付金の振り込みに時間がかかりますことをご了承ください。

医療機関で記入してもらった書類は、できるだけ早く学校にお出しくださいますよう、よろしくお願いいたします。

【 給付スケジュールのイメージ 】

各ご家庭から、必要書類を学校に提出※

↓

提出された書類をもとに、学校で請求のために必要な項目の入力作業があります。書類の記入漏れがある場合などは、確認のためさらに数日を必要とする場合があります。

10 月 30 日（金）までに学校受理	**11 月 2 日（月）以降に学校受理**
↓	↓
12 月に日本スポーツ振興センターへ請求します	**新システムの稼働を待ってからの請求となります。また今後は、請求に当たって保護者の方にもシステムへの入力をしていただくことになります。請求可能になりましたら、改めて請求方法等をご案内いたします。**
↓	
審査後、2～3か月程度で振り込み（従来通り）	

※医療機関での証明書類の発行には時間がかかる場合があります。お手元に届きましたら、できるだけお早めに学校（保健室・担任）までご提出ください。