



保健だより



令和7年3月12日
熊谷市立富士見中学校

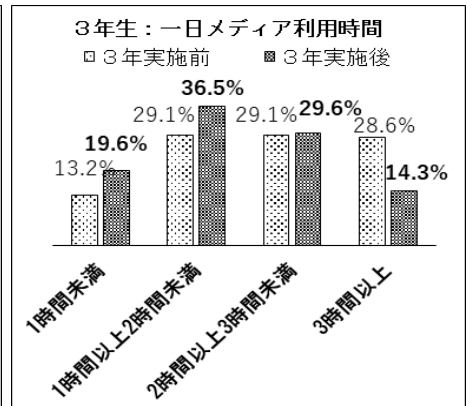
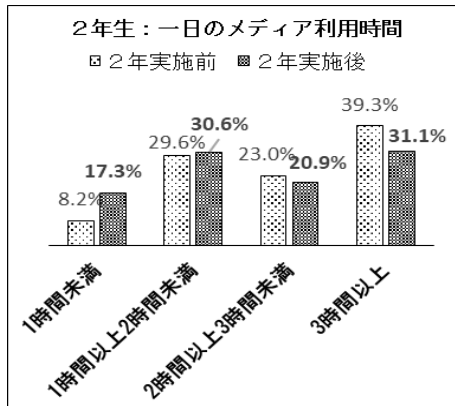
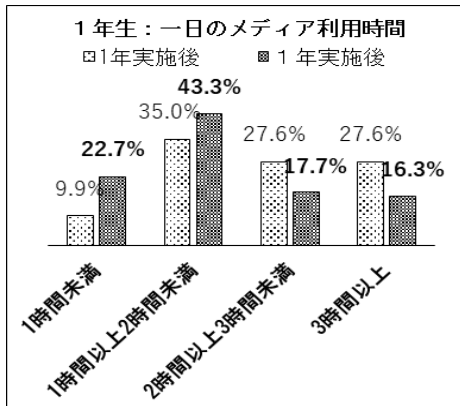
木々のつぼみがふくらみ始め、気温も少しずつ高くなり春を感じる日も多くなってきました。
新たなスタートの前に生活習慣を振り返り、心と体の調子をととのえましょう。

メディアの利用時間を見直そう！

生活習慣改善プロジェクトを10月に2週間実施し、朝食摂取・睡眠・メディアの利用・学習時間・心と体の調子をカードに記録して、生活習慣の改善に取り組みました。

一日のメディア（スマホ・テレビ・ゲーム・パソコン）の利用時間の3時間以上の割合が2年生実施後31.1%と多くなっています。しかし、2時間以上の割合が1年と2年生で実施前が約50%～60%ですので日常的に多いようです。意識して行動するとメディアの時間は減らせます。

この機会に、ご家庭でも、メディアの利用について話し合い、見直してみましょう。



卒業式 修了式・・・脳貧血(起立性低血圧)に要注意！

起立性低血圧は、急に立ち上がったときに脳への血液供給が少なくなり一時的に血圧が低下した状態です。

- <症状> ・立ちくらみ めまい
<対処方法> ・ゆっくりと起き上がる、ゆっくりと立ち上がる。
<予防> ・早寝早起き、健康的な食事、適度な運動などの規則正しい生活リズムを心がけましょう。
・足の筋肉を動かすと、足に滞っていた血液を上へ押し上げることができます。
かかとの上げ下げなど、ふくらはぎや太ももの筋肉を動かして、ゆっくり立ち上がります。



【座ったままで膝を上げ下げする運動】

30秒を
1日2回



【かかとを上げ下げする運動】

30秒を
1日2回



日本スポーツ振興センター「災害共済給付」の医療費の申請はお済みですか？

学校管理下（登下校、部活動を含む）でケガをして、医療機関を受診し保険証使用3割負担で1500円以上支払った場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象になります。

医療費の支払いは、保護者の方の立替払いになります。

後日、災害共済給付の申請をすると給付金が支給されます。

ケガをした日から2年以内に申請を行わないと時効になります。

申請が済んでいない方は、保健室までご提出をお願いします。

申請書類をお持ちでない方は、保健室までご連絡ください。



令和6年度埼玉県歯科保健コンクール優秀賞(大規模校の部)を受賞しました

本校の歯科保健の取組[歯科治療率90.2%、1人あたりのむし歯の本数0.54本、健全歯のみの生徒の割合75.5%、保健委員会の活動(歯みがきバトル、生活習慣改善プロジェクト、生徒朝会、出前歯みがき教室)]が総合的に評価されました。

まだ、むし歯の治療が済んでいない方は、春休み中に計画を立てて受診するようにお願いします。

