



# ほけんだより



## \* 今月の保健目標 \*

川崎校： 体力の向上に努めよう

川崎キャンパス： 定期健康診断で自分の体を知ろう



10連休という長い休みが終わり、「令和」という新しい元号で改めて学校がスタートしました。「令和」は、「明日への希望とともに、一人ひとりが大きな花を咲かせることができる」といった意味や願いを込めて決められたそうです。みなさんも日々を有意義にして、素敵な花を咲かせてください。

学校ではまだまだ健康診断も続きます。自分の健康状態に気を配り、元気に学校生活を送りましょう。

## 5月の健康診断日程

日時	内容	対象
5月14日（火）13:00～	内科検診	全生徒（川崎校・川崎キャンパス）
5月22日（水）・23日（木）	尿検査回収	全生徒（川崎校・川崎キャンパス）
5月23日（木）13:10～	耳鼻科検診	川崎校1年生＋川崎キャンパス全生徒
5月29日（水）13:30～	歯科検診	全生徒（川崎校のみ）

### 悩みや困ったことを

### 相談できる先生たちです

#### 《川崎校》

#### カウンセラー

田口 礼三郎(たぐち れいざぶろう)先生

#### ソーシャルワーカー

山本 隆三(やまもと りゅうぞう)先生

#### 《川崎キャンパス》

#### ソーシャルワーカー

内田 幸雄(うちだ ゆきお) 先生

保護者の方も相談していただけます！

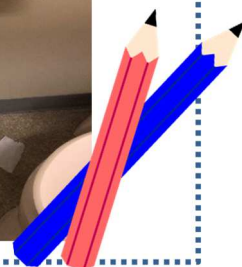
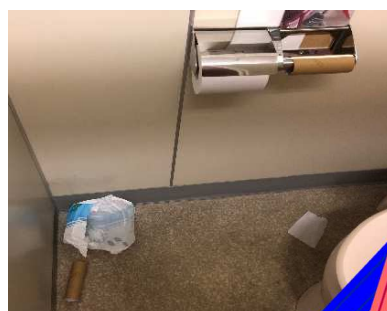
## 保健室日記

新年度がスタートして1ヶ月。みんな元気なあいさつと明るい笑顔がとても素敵だなあと常々感じます。

ひとつ残念な出来事がありました。ある日のトイレ。床にゴミが落ちていて、トイレトパーパーはセットされておらず…。

ゴミはゴミ箱に。そして次の人へ思いやりを持った行動をしてほしいと思います。

みんなが気持ちよく生活するためによりしくお願いします。



# 進んで体を動かそう！

みなさんの体は骨や筋肉に支えられています。これらの組織は鍛えなくては衰えていくばかり…。体は弱くなって病気にかかりやすくなり、いいことはありません。毎日少しずつ体を動かしましょう！

## 《運動の効果》

### 【体】

- ・体力、筋力の向上
- ・生活習慣病の予防
- ・抵抗力が高まり風邪や病気になりにくい

### 【心】

- ・気分転換、ストレス解消になる
- ・幸せホルモン(エンドルフィンなど)がでて幸福感がアップ！



## 頑張りすぎも危ない！スポーツ障害に気をつけて！

スポーツによる過度の負担や瞬間的な外力で痛みや外傷がおきるものを「スポーツ障害」といいます。成長期の高校生の骨は大人に比べてまだ柔らかく弱い部分があり、スポーツ障害になりやすいです。

### オスグッドシュラッター病

症状：膝の下が痛む。腫れる。  
走る動作やジャンプ動作をする競技の人に多い。



### シンスプリント

症状：すねの内側に鈍い痛み  
走る動作やジャンプ動作をする競技の人に多い。



### 野球肘

症状：肘痛、動きが悪くなる  
野球などの投球動作を積み重ねるとなる。



これらは一例です。腰や肩などに痛みがでるものもあります。

心当たりや、長く続く痛みがある人は整形外科や整骨院を受診しましょう。

## 日本スポーツ振興センターの災害給付について

学校生活で発生した怪我の治療のために医療機関を受診した際、保険に加入していただいているため、医療費の給付を受けることができます。

### 【対象となるもの】

学校生活で発生した怪我（校外学習、実習、部活動等も含む）で、医療費が5,000円（自己負担額1,500円）以上のもの

### 【給付額】

自己負担額（実際の医療費の3割）＋1割 の額

※給付には審査があります。



学校生活で発生した怪我で医療機関を受診した場合には書類を渡しますので保健室までご連絡ください。