

ほけんだより

5月号

尾道市立高西中学校

令和元年5月24日



新緑が鮮やかで吹く風が爽やかな季節が続いています。

5月はゴールデンウィーク、中体連の春季大会、中間試験と続いて、慌ただしく日々が過ぎ、何となくしんどい、気力が沸かないという人がいるようです。

この時期は新しい環境に慣れて、新学期で張りつめていた気持ちが緩んで、心身に

不調を感じたり、ケガをしやすくなったりします。また、友だちだからと思って何気なく使っていることばや態度で相手を傷つけてしまうこともあります。新しい環境に慣れた今、自分自身の生活や行動をふりかえてみましょう。

「慣れてきたころ」が危ない!!

⚠ からだに注意!!

生活リズムが乱れていませんか

- 毎日、しっかり朝食を食べていますか
- 夜更かししていませんか
- スマホを長時間使用していませんか

疲れがたまっていませんか

- 夜、ぐっすり眠れていますか
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか
- 気分の落ち込みや集中力の低下はありませんか



⚠ けがに注意!!

登下校のとき

- 話に夢中になって、道路に広がって歩いていませんか
- 交通ルールを守っていますか

校内で

- ろうか・階段、教室を走っていませんか

部活動のとき

- ひざ・腰・肩・肘・足首などに痛みや違和感はありませんか
- しっかりウォーミングアップしていますか



⚠ ことばに注意!!

- きちんとあいさつしていますか
- 自分が悪いと思ったら、素直に謝っていますか
- 相手の気持ちを考えないできつい言い方をしたり、からかったりしていませんか
- 感情にまかせて、乱暴なことばを使っていませんか



タバコの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれており、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は 3 大有害物質とされています。

ニコチン：血管を収縮させる。タバコをやめられなくする原因物質。
タール：発がん物質。通り道の細胞にダメージを与える。
一酸化炭素：血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠状態にする。

このように喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題になっています。今年の7月には学校・病院・児童福祉施設等、行政機関が原則敷地内禁煙、来年4月にそれ以外の施設等が原則屋内禁煙となります。

厚生労働省では、5月31日～6月6日までを『禁煙週間』とし、今年は「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」というテーマで取組を行います。

この機会に喫煙の危険性及び禁煙の重要性等について正しく理解し、身近な問題として考えてみましょう。

日本では 20 歳未満の喫煙は法律で禁じられています。これは、成長段階では特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由です。

また、タバコは『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出すきっかけになる可能性も指摘されています。



「日本スポーツ振興センター災害給付制度」について

学校管理下（授業中、休憩時間、登下校中、学校行事、部活動など）において、けがなどで病院等に行った場合に医療費が支給される制度で、保護者が窓口で 1,500 円以上支払ったけがなどが対象となります。

昨年度は 43 件（継続は除く）の申請がありました。

○申請手続き…学校でのけがで受診された場合、その旨を学校へ連絡してください。医療機関で記入してもらう書類を渡しますので、窓口へ提出していただき、記入してもらった書類を速やかに学校へ提出してください。

けがをしてから支給されるまでに 2～3 ヶ月かかりますので、病院や薬局での支払いは、一時的に保護者に立て替えていただくようになります。

尾道市では、学校管理下のけがで受診した場合は、『ひとり親医療』や「子ども医療」より『スポーツ振興センター災害給付制度』が優先となります。

○医療費の支給…給付金は、窓口で支払った金額（3 割負担分）と 1 割の見舞金が支給されます。

○請求期限…「給付事由が発生してから 2 年間」です。

○掛け金…945 円のうち保護者負担額 460 円は、学年会計から支払います。

