

ほけんだより 12月号

H23.12.1(木)

ちはら台南中学校保健室



今年もあとわずか・・・元気でいられることに感謝して



2011年も残りあと1ヶ月を切りました。月日が経つのは本当にはやいですね。さて、この1年を振り返ると、やはり「東日本大震災」がとても大きな出来事として思い起こされます。多くの犠牲者、被災者を出し、いまだに解決できていない問題も残されていますが、復興は少しずつ確実に前進しています。

便利な暮らしに慣れ、普段は当たり前と考えてしまいがちですが、実際はそうではないということを改めて教えられた思いです。毎日を健康に過ごせることの大切さ・ありがたさを持ちつつ、それを損なわないように気をつけていきたいものですね。



風邪の予防、できていますか？

本格的な寒さのシーズンがやってきました。気温が低く、空気が乾燥するこの季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。



マイコプラズマ肺炎に注意！

今年度は、風邪で休む生徒の他、マイコプラズマ肺炎にかかり、学校を欠席する生徒が例年より多くみられます。



<マイコプラズマ肺炎って？>

5～35歳の人で最もよくみられる肺炎の原因ですが、他の年齢層ではあまりみられません。流行は学校等の限られた集団でみられます。

<症状は？>

初期症状は、疲労感、のどの痛み、乾いたせきなどのため、インフルエンザに似ています。症状は1～2週間続き、徐々に快方に向かいます。

マイコプラズマ肺炎は抗生物質ですぐには完治せず、治療しても数週間にわたって体内に生息し、他の人に感染します。

学校は感染経路になりやすい場であるため、一人一人が感染源とならない心がけが大切です！

風邪症状や38℃以上の高熱が出たときは、
早めにお医者さんへ！







<保健委員会の活動>

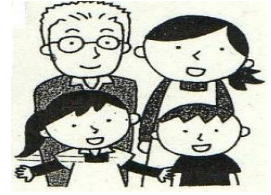
保健委員会では、全校のみなさんに風邪予防を呼びかけるポスターを作りました。今、みんなで作ったポスターは、校内に貼られています！皆さん探してみてくださいね！



ていねいな「手洗いうがい」を心がけよう！

手洗いの方法	うがいの方法
<p>まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。</p> 	<p>まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。</p> 
<p>指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包み、こすり洗いします。</p> 	<p>口の中の最近や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。</p> 
<p>手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗いします。細かいシワの間も、意識して洗いましょう。</p> 	<p>水やうがい薬を含んで上を向き、「あー」と声を出しながら、ガラガラとうがいをします。</p> 
<p>最後に、手首をもう一方の手で洗います。水ですすいだあと、清潔なタオルなどで手をふきます。</p> 	<p>ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行いましょう。</p> 

保護者の皆様へ



子ども医療費助成制度対象者拡大について

市原市では、これまで小学校 3 年生までのお子さまを対象としていた子ども医療費助成制度について、**平成 23 年 12 月 1 日**より、対象者を中学 3 年まで拡大することとしました。保護者の方が、病院や薬局の窓口で医療費を支払ったあと、その領収書等を申請書に添付して、医療費助成の申請を行うことにより、市は、口座振込みにより医療費の助成を行います。それを受け、市原市子ども医療費助成の対象者拡充に伴う独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の申請手続きにつきまして、注意点がございますのでお知らせします。以下の内容をお読みいただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

1 子ども医療費助成制度について

本制度は、下記の助成対象について、市が口座振込みで医療費の助成を行う制度です。

① 対象年齢：小学校 4 年生から中学校 3 年生

② 対象となる費用：平成 23 年 12 月 1 日以降の保険診療（入院・通院・調剤）の自己負担金、食事療養費

2 子ども医療費助成対象者拡充と災害共済給付の優先関係について

「市原市子ども医療費の助成に関する規則」により、学校の管理下でのケガや疾病に該当する場合は、子ども医療費助成より災害共済給付が優先されます。

したがって、子ども医療費助成制度は利用できませんのでご注意ください。

※学校の管理下とは？

授業中、課外活動、休み時間、放課後、登下校中等、学校での管理の範囲内で起きたケガや疾病。



3 スポーツ振興センター申請手続きの変更について

災害共済給付の申請には、領収書の添付が必要とされていないため、子ども医療費助成と重複して申請がなされてしまう恐れがあります。

そのため、両制度を適正に運用し、事務を円滑に進めていくために、今後、各中学校にて災害共済給付の申請を受け付ける際には、現在必要な書類（医療等の状況・調剤報酬明細書）にあわせ、受診した医療機関から発行を受けた領収書の提示をお願いいたします。

4 両制度を重複した場合

子ども医療費助成制度により助成金を受けた後、災害共済給付の対象であることが判明した場合、支払った助成金は保護者から返還していただきます。その際、子ども福祉課より発送される返還通知による手続きが必要となるため、あらためて連絡をします。

5 問い合わせについて

- 1) 子ども医療費助成制度について
市原市役所 子ども福祉課 児童福祉係 0436-23-9802 (直通)
- 2) 日本スポーツ振興センターについて
市原市教育委員会 学校保健課 保健係 0436-23-9847 (直通)



12月10日は世界人権デー

〈本年度のスローガン〉

～みんなで築こう人権の世紀 考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～

世界人権宣言は、人権および自由を尊重し確保するために、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」を宣言したものであり、人権の歴史において重要な地位を占めています。1948年12月10日に第3回国連総会において採択されました。なお、1950年の第5回国連総会において、毎年12月10日を「人権デー」として、世界中で記念行事を行うことが決議されました。



○健康な心で生活しよう！

「健康な心」の時は、優しさ・思いやり・親切な気持ちや感謝の気持ちが、自然に行動や表情に表れてきます。言葉1つで、また「何気ないちょっとした行動」で人を傷つけることも救うこともできます。

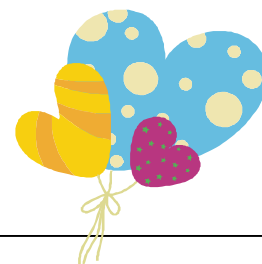
今までの自分を振り返ってみよう。自分がされたら、してもらったらどう思う？そのことをよく考えてから、これからの行動に移してみよう。あなたの心はどうですか？

相手の気持ちを受け止めるための3ヶ条



① 目線を合わせる

対等な関係をつくるのに大切。相手の表情に、自分の表情を合わせることができればあなたは上手な聞き手です。



② 中断せずに最後まで話を聞く

これができれば中級の聞き手！
すぐに助言・注意・話をとることにとられず、まずは黙って話を聞こう。

③ 受け取ったことを要約して伝え返す

これはかなり上級のレベル！「こんな風に思っているんだね」要約して返すと、相手は自分の気持ちや問題がはっきりしてくるので、自分で問題を解決できる。安心感が得られ、人を信頼できるようになり、自信がつきます。