



平成24年10月9日
南中学校 保健室
第7号

身体測定

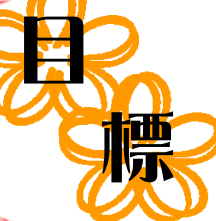


9月から10月にかけて身体測定を行っています。今年4月の身体測定の時から5cm以上伸びていた人が11人もいます。2、3年生は昨年9月の測定時からみると…22cmも伸びていた人(2年生のN君)がいました。1年間でこんなにも大きくなっているのですね。測定をするときに、「あ〜あ、全然のびてない…」という声も時々聞かれますが、記録をみるとみんな少しずつ成長をしています。自分自身の成長を知り、日頃みんなを支えてくださっている家の人への感謝もできているといいですね。体とともに心も成長できる身体測定の時間になっていたでしょうか。



10月10日は「目の愛護デー」です。身体測定の時に授業中の姿勢について話をしました。1年生は「ピンッ」と背筋を伸ばして話を聞いてくれました。その後、意識して気をつけていますか？

この保健だよりがお家の方まで届きますように☆



【今月の保健目標】
○姿勢に気をつけ目を大切にしよう
【今月の歯科保健目標】
○OCO・GOの改善に努めよう



脳脊髄液減少症

脳脊髄液減少症とは、交通事故やスポーツ外傷など、体への衝撃によって脳脊髄液が漏れ続け減少することで、頭痛やめまい、吐き気、体のだるさなどさまざまな症状に慢性的に苦しめられる病気です。原因がわからず、「怠け」と間違えられてしまうこともあります。普段から原因不明の痛みや体の違和感、下のような症状がある時には1度、脳神経外科や神経内科、整形外科、麻酔科など検査可能な病院（埼玉県HP参照）で診てもらうことをお勧めします。

★さまざまな痛みが出ることが大きな特徴です。

- ・頭痛、立ち上がった時に起こる頭痛
- ・目の奥の痛み、視力低下
- ・動悸、息苦しさ、腹痛
- ・回転性のめまい、動揺感、ふらつき
- ・腰痛
- ・喉の奥の違和感、声がかれる、ものが飲み込みにくい
- ・首や背中中の痛み

★学校で起こりうる事故では…

【転倒事故】

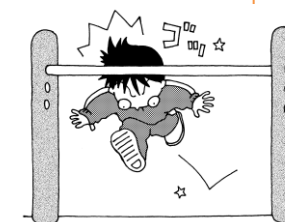
- 尻もちをついた
- 転んで頭を強く打った
- 学校の廊下で転倒した など

【スポーツ外傷】

- 頭にボールが当たった
- 部活の練習中に生徒同士が激突した など

【学校生活以外では】

- 交通事故によるむち打ち など



保護者の方へ

学校でのケガで、病院に行くときに注意してください！

平成24年10月1日より、こども医療費制度の改正により、対象者が拡大されて中学生までとなりました。「こども医療費受給資格証」を医療機関の窓口に出すことによって窓口払いがなくなっていくようですが、学校でのケガについては、こども医療費制度の対象外となります。今まで通り、スポーツ振興センターでの手続き（かかった費用は一旦、保護者の方の立て替え払い）となりますので、診察を受ける際には必ず学校でのケガであることを伝えるようにしてください。また、学校への連絡も忘れずをお願いします。

- ①病院（接骨院）の窓口で「学校でのケガです。」と伝える。
※かかった費用は一旦、保護者の方の立て替え払いとなります。
※領収書は保管しておく。請求時に必要です。
- ②担任の先生（または部活動顧問）に病院に行ったこと、診察結果を伝える。
- ③学校からスポーツ振興センターの請求に必要な書類を受け取る。
- ④書類を病院の窓口に出し、記入をしてもらう。
- ⑤記入してもらった書類と領収書がすべてそろったら学校に提出する。

⑥窓口払いの総額が1500円未満の場合は対象外となります。詳しくは、配布済の「学校管理下でケガをした場合は…」のプリントをお読みください。南中HPにも掲載しています。



《問い合わせ先》

・スポーツ振興センター
学校教育課
TEL 572-9578
・こども医療費
こども青少年課
TEL 574-6646

手続きの流れ