

ほけんだより 冬休み

長岡京市立長岡第二中学校
令和4年12月23日 No.11



2学期が終わり、そしてもうすぐ今年1年が終わろうとしています。お疲れさまでした。振り返るとどんな1年でしたか？ 今年の目標は達成できましたか？ できたことも、あともう少しだったかなということも、過ごした日々はかけがえのない成長があったと思います。からだや心の変化を感じて、来年はどんな風にしていきたいか、冬休みにゆっくり考えてほしいと思います。

寒さがかなり厳しくなってきました。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。休みになっても、朝・昼・夜と時間の経過を意識して、生活のリズムを整えて過ごしましょう。

冬休みの生活習慣



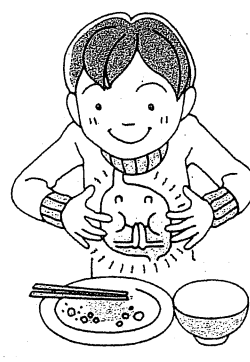
早起きする



朝ごはんを食べる



朝・昼・夜しっかり食べる



食べ過ぎに気をつける



外で体を動かす



手洗いを忘れずに



スマホやゲームは時間を決めて



夜ふかしをしない



お手伝いをする



治療に行く



冬休みアウトメディアに挑戦！

すすめられても
お酒・タバコは絶対



太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

ベストな睡眠時間を知ろう

長 く眠ればオールOK！...というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい...。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみならず、大人にとっても睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- ☐ 寝つきがわるい
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

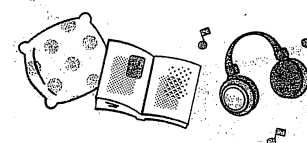
一つでもチェックがついたら

快眠のヨツを試みよう！



寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。



眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



睡眠で大切なポイント

昼寝を取り入れよう

昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には要注意！

い びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

やけどの応急手当

やけどをしたらすぐに冷やそう

すぐに
水道水をかけて
5～10分冷やす

冷やすのをやめ、痛みの有無を
確かめます。



皮膚の損傷を
広げないために
必ず衣服の上から
水をかける

水ぶくれを潰さないことが重要です。

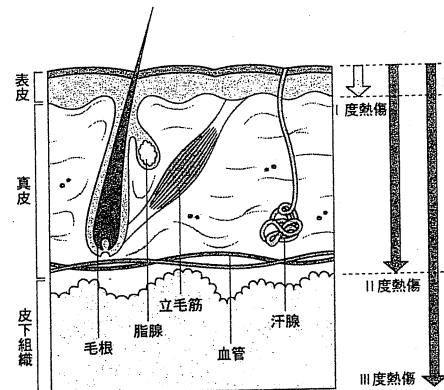
受診の目安の3つのポイント



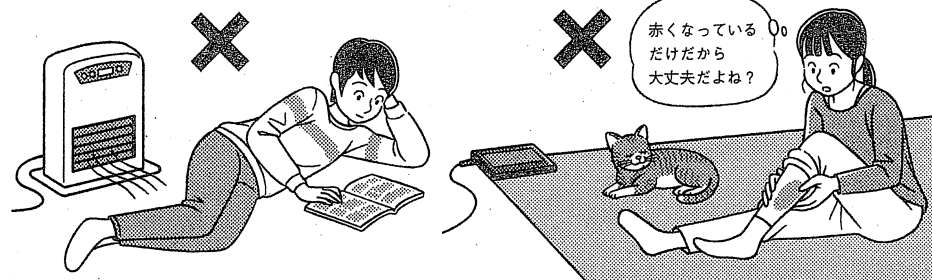
1. やけどの範囲が広いとき（やけどした本人の手のひらよりも大きいとき）
2. 皮膚が赤く腫れて水ぶくれがあるときや、強い痛みがなくなるまで
3. 皮膚が白い、もしくは黒くなっている、痛みを感じないとき

やけどの深度分類とその特徴

I度熱傷	・表皮熱傷 ・患部の発赤のみ ・瘢痕を残さずに治療が可能
II度熱傷	・真皮熱傷 ・水ぶくれができる ・軽度の場合、赤みがあり痛みを感じる ・深部損傷の場合、白っぽく痛まない
III度熱傷	・皮膚の全層損傷 ・白色または褐色 ・炭化し、痛みを感じない



冬は低温やけどにも注意



低温やけどは一見大したことがなさそうでも、冷やさずにいると真皮の深部まで損傷が進むことがあります。暖房器具は、使用時間に注意し、赤みがあればすぐに冷やすようにします。

保護者のみなさまへ

学校(園)又は通学(園)中にケガをした時の手続き方法

申請の手続きは、次のとおりお願いします。

- ① 学校(園)の先生から請求に必要な用紙を受け取ってください。各用紙は、JSCのホームページからダウンロードすることもできます。

【請求に必要な主な用紙】

用紙の種類	証明機関	説明
医療等の状況(別紙3(1))	病院・歯科医院	医療機関を受診したときに使用します。
医療等の状況(別紙3(3))	柔道整復師(接骨院など)	柔道整復師から施術を受けたときに使用します。
調剤報酬明細書(別紙3(7))	保険薬局	医師の処方箋により、保険薬局から薬を購入したときに使用します。
治療用装具・生血明細書(別紙3(6))	医療機関・保護者	医師が治療上必要と認めた治療用装具を購入したときに使用します。 ※領収書の写しの添付と保護者の証明(下半分)が必要です。

- ② 受診した医療機関等に①の用紙を提出し、証明を受けてください。

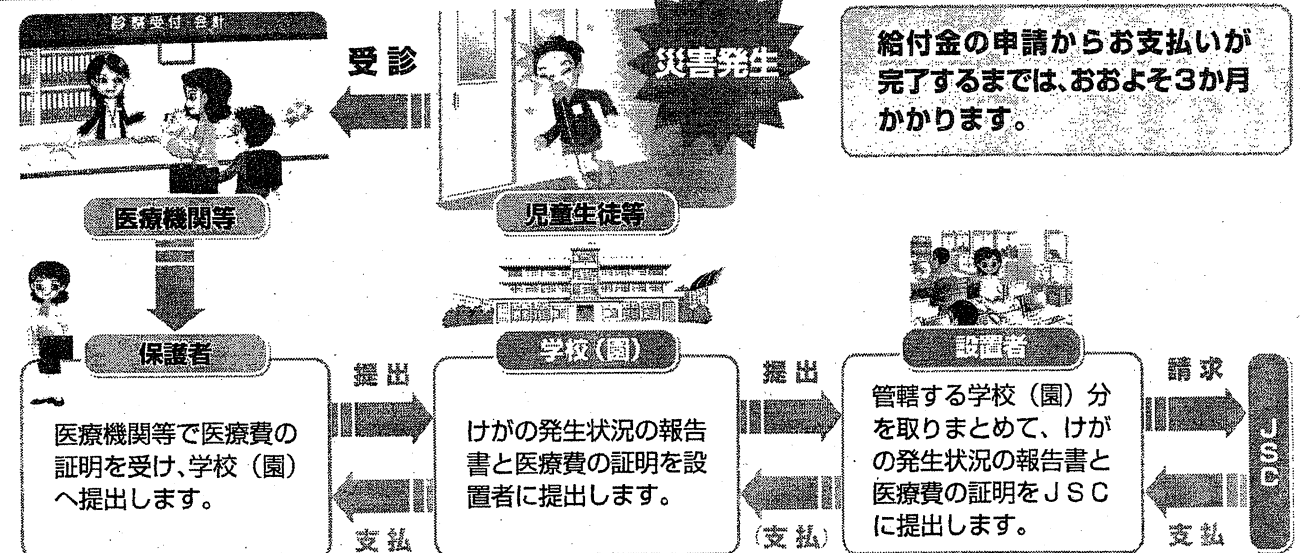
* 健康保険が適用される受診が対象です。

* 複数月にかかる場合は、療養月ごとの証明が必要となります。

- ③ ②の用紙を学校(園)の先生に提出してください。

* 受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。

災害発生から給付金を受け取るまでのながれ



災害共済給付制度とは

学校で起こったケガ等に対して医療費の給付を行う制度です。この給付の経費を、国・学校の設置者・保護者(同意確認後)の三者で負担しています。

お願い

『医療等の状況』等を医療機関等に証明していただくに当たっては、医師、歯科医師、薬剤師、柔道整復師、鍼灸師のみなさまの特別の配慮によりご協力をいただいております。

用紙を持参してもその場で書いていただけない場合もありますことをご了承ください。