

保健だより

板橋区立赤塚第一中学校

保護者の皆様

日本スポーツ振興センター

令和9年度1月から、新システムが導入されます。

現在、作成済みの書類をお持ちの方については、11月16日(月)までに必ず提出してください。

また、これから書類を作成する場合は QR コード付きの「新しい書式」を使用するようにしてください。

新しい様式については、保健室にもありますが、こちらからダウンロードしていただくことも可能です。

【よく使用する様式】

・医療保険に基づく療養を受けた場合

別紙3(1)

・医師の処方箋に基づき調剤を受け取った場合

別紙3(7)

1月以降の新システムの詳細については、分かり次第お知らせします。

貧血検診

9月は、7年生を中心に「採血」による貧血検診を行いました。

結果については、届き次第それぞれ皆さんに配布します。自分自身でも

必ず結果について確認しましょう。

貧血の状態を診る時には「ヘモグロビン」の値を指標にします。

ヘモグロビンは、肺から取り込まれた酸素を血液にのせ、全身の細胞に

送り込む働きをしています。

貧血による症状は様々ですが、「なんとなく」体調不良を感じている人が

結果を見ると貧血であるということもよくあります。

・疲れやすい ・やる気が出ない ・集中できない ・眠気がある



・頭痛 ・めまい ・少し動くだけでドキドキする

・爪がもろい ・枝毛や抜け毛の増える ・おしように氷を食べたい…等

思春期は急激に身体が成長している時期で、多くの血液が必要です。

毎日しっかりと食事をとることを心がけましょう。



10月10日は目の愛護デー

人が、一日にしているまばたきの回数は約20000回。

一分間では15～20回のまばたきをしていると言われています。

まばたきの回数が減ると、目が「ショボショボ」「ゴロゴロ」と

いう症状を感じるようになります

このような症状はドライアイと呼ばれ、結膜炎や角膜炎を起こし、

視力を低下させたり、全身の健康にも影響を及ぼしてきます。

スマートフォンやタブレットの使い過ぎは、まばたきの減少の原因

につながるため、意識して目を休

ませる必要があります。

目の疲れを感じる人は、眼科を

受診して相談するようにしまし

う。



AED が2台になりました

西門外のスペースに AED が設置されました。

元々、職員玄関前に設置されていた物と合わせて、校内の AED は2台と

なります。

休日の部活動等では、大人の数も限られているため「命」を救うためには、

活動中の生徒の皆さん一人ひとりが「救助者」となることが考えられます。

2台の AED がどこにあるのか？一度確認をしてみましょう。

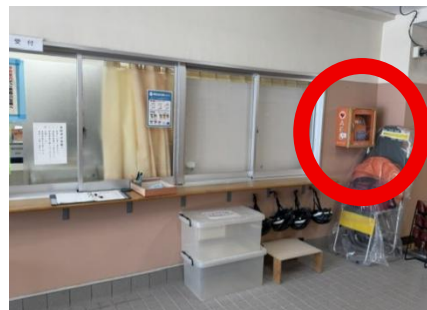
また、夏休みを利用して、赤塚第一中学校の先生方はデモ機を使って、

AED の使用方法について一人ひとり確認しました。

もしもの時に備えて、「救助者」になった際の心構えと、AED使用の方法

を習得しました。

職員玄関↓



西門外↑