

ほけんだより



平成30年5月1日 佐世保市立早岐中学校 保健室

新学期が始まって、約1ヶ月がたちました。新しい環境には慣れましたか？今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩しやすいときです。元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。また、5月は気温の変化の激しい季節です。衣服を調節して、しっかりと自分で体調管理を行いましょう。

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝てでもいいよね

慣れ

朝は余裕をもって起きて、準備する時間を十分にとりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみましょう。

気がつくとダラダラ、スマホで友だちとおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ～

ダレ

スマホは使用時間を決めて使いましょう。ちょっとスマホを置いて違う楽しみを見つけることも大切です。

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ

崩れ

朝ごはんを食べないとイライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは1日のパワーの源！毎日食べよう！

早寝・早起き・朝ごはんが大切です！！



心と体の疲れ



睡眠時間や食事の内容など、体調管理にはいつも以上に気を配りましょう。

こんなサインは出ていませんか？

疲れや体調不良のサインは人それぞれ違います。あなたは、どんなサインでしょう？？

- | | |
|--|--|
| ☐ 肌荒れニキビが気になる | ☐ イライラして気分が落ち着かない |
| ☐ 食欲にムラがある | ☐ うっかりミスが多い |
| ☐ ぐっすり眠った感じがしない | ☐ やたらと眠くなる |

*こんなサインがでたら・・・。

ゆっくりお風呂に入る

本を読む

誰かに話してみる

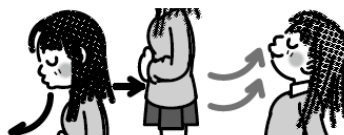
早く寝る

音楽を聴く

<リラックス状態のつくりかた>

体の力を抜いてお腹をへこませながら口でゆっくり吐く
吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む。

みなさんもぜひ試してみてくださいね。



☆5月の健康診断の日程☆

7日(月)・8日(火) 尿検査2次 (1次未提出者も)
9日(水) 歯科検診(3年) 23日(水) 歯科検診(2年)
11日(金) 聴力検査(3年) 24日(木) 耳鼻科検診(3年)
22日(火) 尿検査3次 29日(火) 歯科検診(1年)
31日(木) 脊柱検診(該当者)

視力検査が終わりました。
先週カードを配布しました。
できるだけ受診される
ことをお勧めします。
様子を見られるようであ
れば、保護者印のところに
押印されて必ず学校へ戻
してください。

保護者の
みなさまへ

災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷(捻挫、骨折など)、疾病(食中毒、熱中症など)、
障害(負傷・疾病で後遺症が残った場合)、死亡

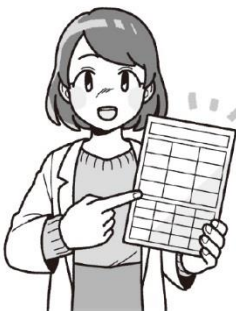
負傷・疾病では医療費総額が5000円以上(本人負担1500円以上)で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。より詳しい内容、ご不明な点につきましては学校(保健室)までお問い合わせください。



後日、別文書で案内いたしますが、災害共済掛金として5月8日(火)より5月11日(金)の間で一人460円集金します。
ご準備のほどよろしくお願いします。

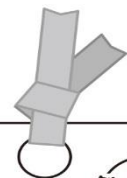
保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。
学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。



健康診断 何も問題が なかった人へ

『受診のすすめ』を特にもらわなかった人も、健康診断の結果をおうちの人と一緒に確認しましょう。自分の成長を実感したり、ふだんの生活を振り返るきっかけにしたいと思います。

油断をせずに、
これからもいい習慣を
続けてください。

