

○今月の保健目標○

- ・病気を早く治そう
- ・体力の増進を図ろう



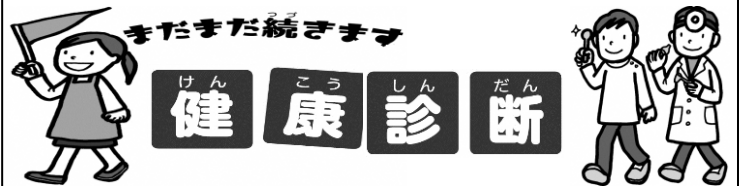
新学期が始まってから、あっという間に1ヵ月が経ちました。1年生の皆さんはもう中学校生活に慣れましたか？2・3年生の皆さんは、新しい学年、クラスはどうでしょうか。5月はこれまでの緊張がほぐれ、心とからだに疲れが出てくる時期です。自分の心身の様子に耳を傾けてあげてくださいね。

また、初夏に向かうこれからの時期は日差しが強く、暑さを感じることも多くなってきています。のどの渇きを覚える前に、こまめに水分補給を行ってくださいね。特に、運動部の皆さんが活動する際は要注意！！水分補給や休憩の時間をきちんと取りながら活動しましょう。

○●健康診断結果について●○

各種検診終了後、病気の疑いがあった生徒には順次、治療のすすめを配布していきます。(歯科健診の結果については、治療の必要の有無にかかわらず、全員に配布します。)

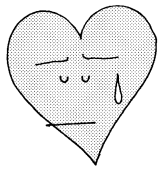
部活や塾などで忙しい中ですが、なにをするにもやっぱり健康第一！治療のすすめを受け取った人は、早めに受診をしましょう。特に、むし歯は自然に治る病気ではなく歯科医院での治療が必要です。むし歯が初期のころに受診すれば、治療もすぐに終わります。ぜひ、早めはやめの受診をお願いします。



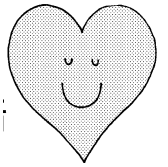
しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をめぐと 元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>といてあえず、ふんばってみよう</p>
---	---	--

このところ保健室では、ちょっとお疲れ気味の人の来室が多くあります。話を聞くと、日付が変わるまで起きていたり、朝ご飯を食べていなかったり…。『早寝早起き』というように、生活リズムは、夜、眠りにつくところから始まっています。寝る時間はそのまま、早起きをするのは難しいもの。起きる時間を早くする分、寝る時間も早くしましょう。やらなければならない事がたくさんあって、忙しいのはよく分かります。ですが、それで体調を崩しては本末転倒です。部活も勉強も体が資本！！「早寝早起きなんてムリムリ…」と言わずに、まずはトライしてみましょう。



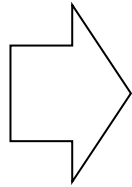
こころとからだのつながり ～考えよう、こころの健康～



風邪をひくと、熱が出たり、鼻水がでたりします。これは体に具合の悪いところがあるサイン。では、こころの調子が悪いときは…？

悩みや心配ごと

- 不安
- 緊張
- 心配
- イライラ



ごがつびよう
5月病! と思ったら…

- 学校を休みたい…
- つまらない…
- ゆううつだ…
- 疲れる…
- だけど眠れない…
- まわりの人がまぶしく見える…

ひと休みして、



心の充電を。



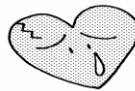
悩み ひとりで抱え込まないで



話してくれて
ありがとう

って言ってくれる人が
かならず いるから。

こんな症状になって、
身体にあらわれます。



友だちの心を傷つけない

悪口について
どう思いますか？

自分がやられたら
どう思う??
まずはそこから考えてみて。



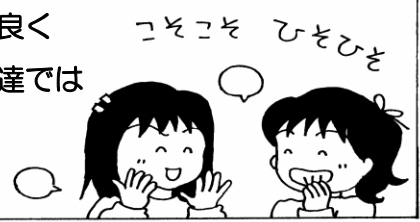
「ことば」ひとつで
友達を傷つけることも
助けることもできる。



傷つけたほうはすぐに忘れても
傷つけられたほうは一生わすれない。



悪口を言うことで仲良く
なった人は本当の友達では
ない!!



保護者の方へ

日本スポーツ振興センターについて

学校管理下（授業中、登下校中、部活動など）でケガをし、医療機関にかかった場合は、学校で加入していただいている災害共済給付制度を利用してください。学校管理下でのケガにより受診する場合は、医療機関の受付窓口に『こども医療費受給資格証』（川越市ではピンク色のカード）を提示せず、学校でのケガであることをお伝えいただくとともに保険診療の一部負担金（3割）をお支払いください。この時お支払いいただいた医療費につきましては、学校を通じて独立政法人日本スポーツ振興センターへ申請し、災害給付金が支給されます。手続きにつきましては、医療機関で記入していただく所定の用紙をお渡ししますので、学校までご請求ください。