

保健室の芝・西本です。さて、新年度が始まりました。環境が変わり、たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクしたり、ときには不安になったり、様々だと思います。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。ときには休憩しながら、のんびり過ごす時間も大切にしてください。保健室からも、みなさんのことを応援しています。1年間よろしくお祈りします！

保健室ってこんなところ



その他、生理用品を保健室または学年職員室に置いてあります。突然、生理になって困った等、生理用品が必要な場合は、保健室または学年職員室まで来てください。



新年度が始まるにあたり、体調面等で何か不安がある場合は、保健室まで相談に来てください。

春 自分の体に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したり、ストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- 毎日同じ時間に起きる
- 三食バランスよく食べる
- 適度に運動する
- 睡眠をしっかりとる

健康診断が始まります

4月から早速健康診断が始まります。今の自分の体の状態を知り、日常生活や学校生活を送るうえで、注意することがないかを調べる大切な行事です。必ず受けましょう。詳しい日程は「健康診断の日程」をご覧ください。

なお、内科検診では、スクリーンなどを使い、検診中の様子がほかの人から見えないようにしますが、完全な個室ではありません。配慮が必要な場合は、担任の先生、または保健室まで連絡してください。

災害共済給付制度 についてのお知らせ

学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割場合、支払額が1,500円)以上が対象です。給付の時効は受診した月から2年間です。早めに学校までお知らせください。

つがくちゅう
通学中

じゅぎょうちゅう
授業中や
かがいかつどう
課外活動

やす じかん
休み時間や
ほうかご
放課後

ぶかつどうちゅう
部活動中