

ほけんだより



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

新しい生活に期待やワクワクの気持ちでいっぱいな半面、初めてのことや覚えることがたくさんで、毎日、慌ただしい日を送っているのではないですか。

頑張ろうとして気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物！

無理をせず、今の環境に合った生活リズムを見つけましょう。

そして、2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

学年がひとつ上がり、また新たな気持ちで、はりきっている人も多いのではないのでしょうか。

でも、気を付けることは1年生と同じ。焦りすぎず、気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が思っている以上に心身を疲れさせます。

年度初めから体調を崩したり、ケガをしてしまったら、せっかくのやる気もしぼんでしまいます。

“よく食べ、よく出し、よく寝る” 自分のペースを早めに見付けて、元気に学校生活を過ごしましょう！！❤️



守ってください 保健室のルール

保健室はみんなが利用するところです。
必要な時に必要な人が利用できるように
ルールを守ってくださいね。



保健室に行くことを必ず誰かに伝えてから入室してください。
(何も言わずにいなくなると、周りの人が心配します。)

保健室での休養は、基本1時間です。
休養しても体調が戻らない場合は、
保護者へ連絡・早退して様子を見てもらうこともあります。

保健室に入退室するときは、挨拶をしてくださいね。

失礼します



ケガをして傷口が汚れているときは、水道で洗ってから、
血が出ているときはティッシュやハンカチなどで押さえながら、
保健室へ来てくださいね。

保健室の中では静かに。
体調が悪くて休んでいる人がいるかもしれないかもしれません。



養護教諭の丸尾と梶川です。

みなさんが健康で楽しく学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思います。

「ほけんだより」も配信していきますので、ぜひ、読んでくださいね。みなさんが知りたいことや疑問に思っていることなども教えてください。



保健室にあるものを使うときは、声をかけてください。

1日の始まりに！

健康チェック

1日を健康に過ごすために、
朝の体調をチェック！！

してみましょう。

- 朝ご飯を食べることができましたか（食欲はありましたか）？
- 頭が痛い、お腹が痛いなどの不調はありませんか？
- 熱は高くないですか？
- お腹をこわしていませんか？
- のどの痛みや咳、くしゃみなどはありませんか？
- からだはだるくないですか？



災害共済給付制度について



「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活や活動の中でケガなどをした際に、独立行政法人日本スポーツ振興センターへ申請することで給付金が支払われる制度です。

給付が受けられるのは

初診から治療が終了するまでの間の医療費が1500円以上
(医療保険適応での自己負担額)
接骨院については、5000円以上支払った場合です。

◎各公費負担医療制度等を利用された場合はお尋ねください。

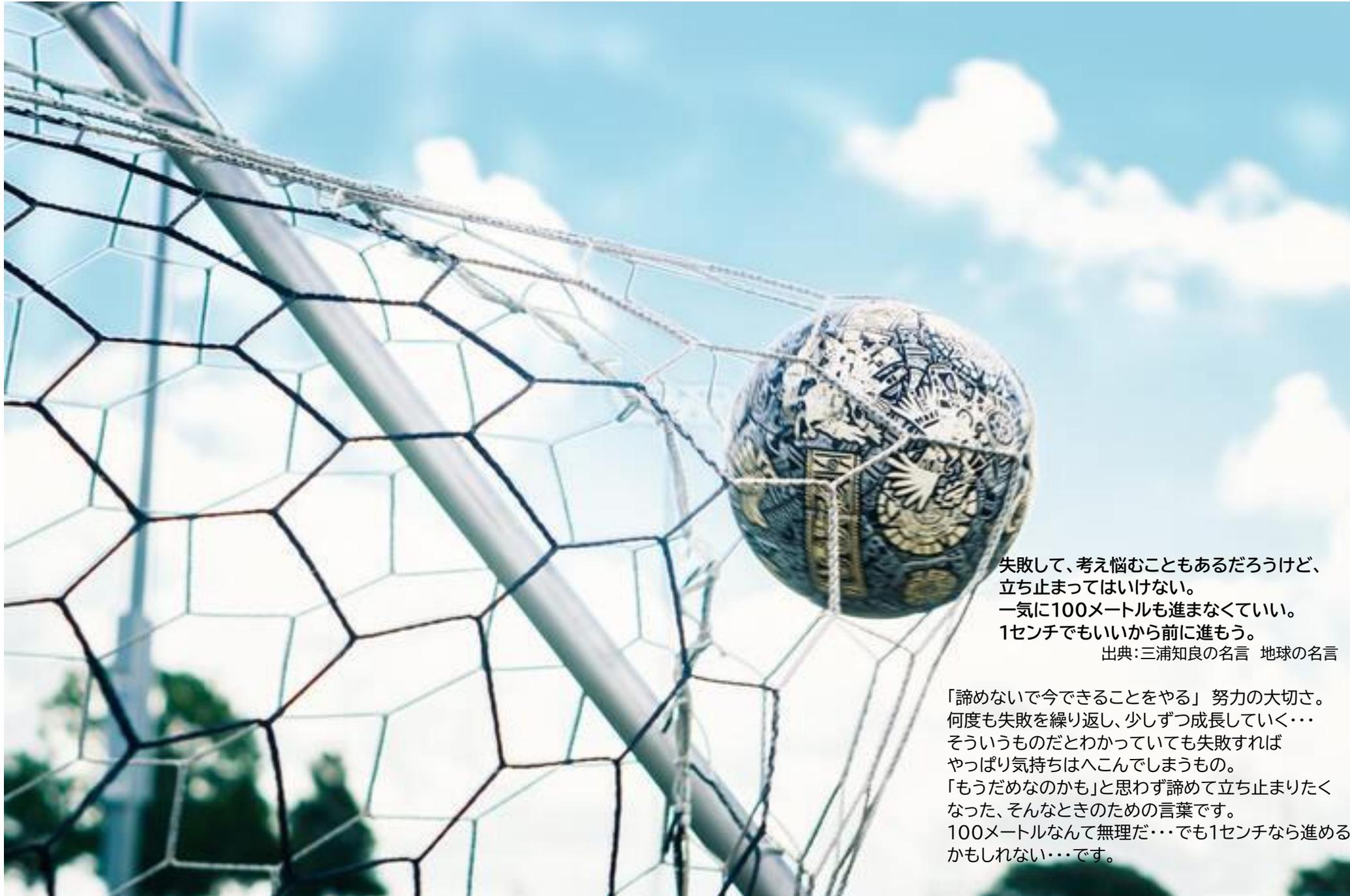


『学校管理下』の範囲

授業中、休み時間、学校行事、課外活動
(部活動・校外活動)、登下校中など

給付の手続きについて

給付の対象に該当する場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。
申請に必要な書類をお渡しします。
何かわからないことがあればお尋ねください。
申請には期限があり、受診した月から2年間となります。



失敗して、考え悩むこともあるだろうけど、
立ち止まってはいけない。
一気に100メートルも進まなくていい。
1センチでもいいから前に進もう。

出典:三浦知良の名言 地球の名言

「諦めないで今できることをやる」努力の大切さ。
何度も失敗を繰り返し、少しずつ成長していく…
そういうものとわかっていても失敗すれば
やっぱり気持ちはへこんでしまうもの。
「もうだめなのかも」と思わず諦めて立ち止まりたく
なった、そんなときのための言葉です。
100メートルなんて無理だ…でも1センチなら進める
かもしれない…です。