

えがお



深谷市立深谷中学校 保健室 H28.3.24 NO.16 春休み直前号



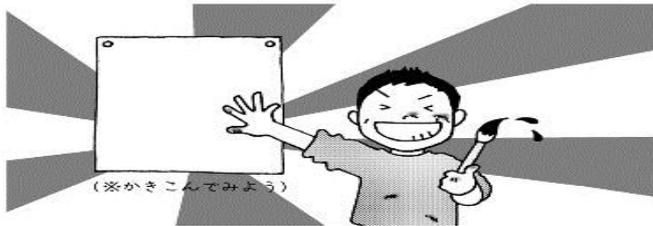
いよいよ今年度最後の『ほけんだより えがお』となりました。1年間、健康に関する情報を紹介してきましたが、自分の健康について考え、行動することはできましたか？健康管理に休みはありません。春休みだからといって気を抜かないように、規則正しい生活を続け、元気いっぱい新学期をむかえましょう。新学期をみなさんが笑顔でスタートできるように願っています。

新しい生活に向けて 準備はOK?



新年度の目標をたてよう!

3月号では1年間の自分の生活に関して振り返りをしました。チェックできなかったところを参考に、さらに健康になるための目標をたてましょう!



制服や靴のサイズを確認しよう!

今着ている制服・体操着、履いている靴はサイズが合っていますか？サイズの合わなくなった物は、けがの原因となります。自分に合ったもの買い替えましょう。また、上履きは必ず持ち帰り、しっかりと洗っておきましょう。



規則正しい生活をおくらう!

夜更かしをして、生活リズムを崩してしまうと、新年度を気持ちよくスタートできないかもしれません。春休みはたった2週間です。有意義に過ごすために決まった時間に起床・就寝し、睡眠時間をしっかりととりましょう。



体のメンテナンスをしよう!

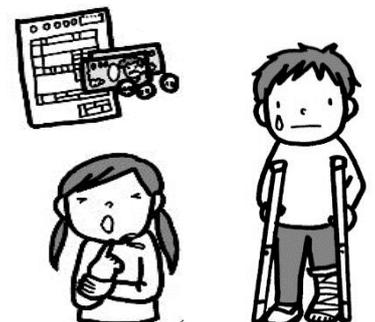
新年度が始まるということは、健康診断や検査も始まるということです。去年、「治療のすすめ」の紙をもらっていて、まだ治療の済んでいない人は、今年健康診断の前に、必ず治療を済ませておきましょう。また、眼鏡やコンタクトの度が合っていない人や、体の不調が長く続いていると感じている人は、長期休みを利用して病院で受診しましょう。



忘れていませんか? 災害共済給付申請

学校生活の中(授業中、部活動中、登下校中など)でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請に関する資料・書類は保健室にあります。手続きがまだの方は保健室まで必要な用紙を取りに来てください。

また、用紙はもらったけれど保健室へ提出するのを忘れている人は、できるだけ早く提出してください。



保健委員会だより 春休み直前号



みなさんにとってどんな一年でしたか？

一年生は、初めての中学校生活で小学校とは違い部活があり、とても忙しくなりました。普段の生活や部活でも、カッコいい姿を見せられるようにがんばりましょう！

二年生は、新しく後輩ができて、三年生が部活を引退した後は、部活動を引っ張っていく存在になったと思います。4月からは三年生です。部活も、受験勉強もがんばってください！



治療・通院は春休みがチャンス



体調管理に気をつけて、4月から元気で明るい学校生活を送れるようにしましょう！！

