

ほけんだよい 3月

平成27年3月3日
南中学校 保健室
第11号



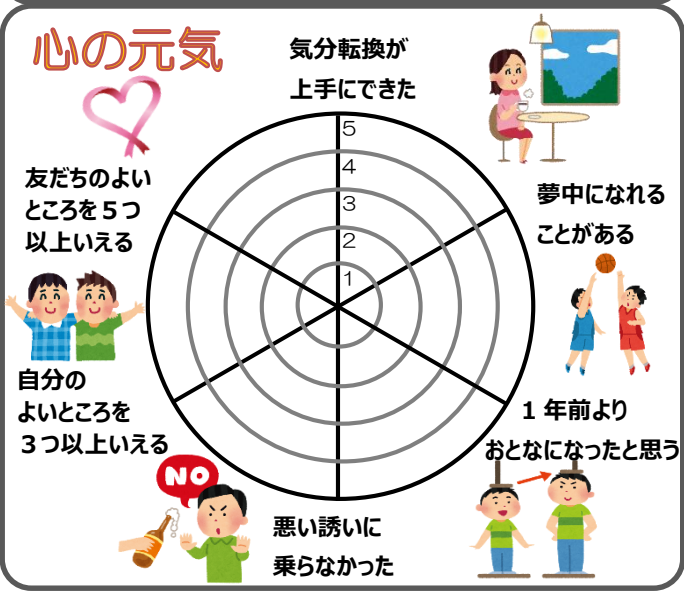
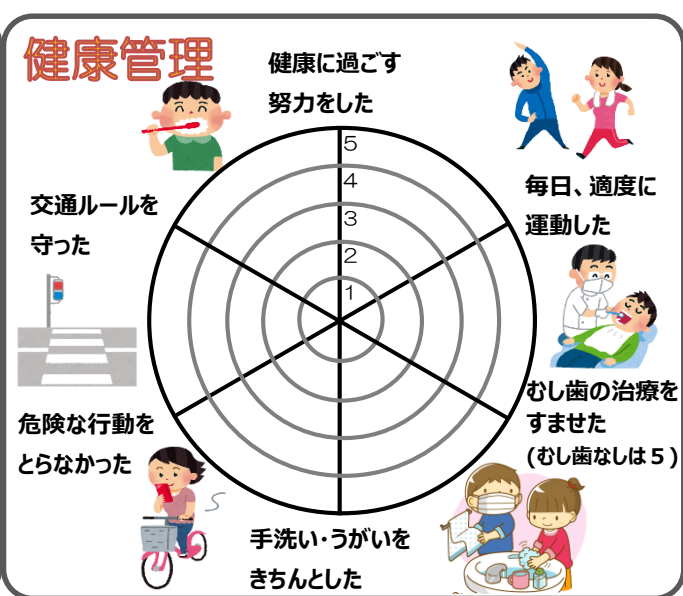
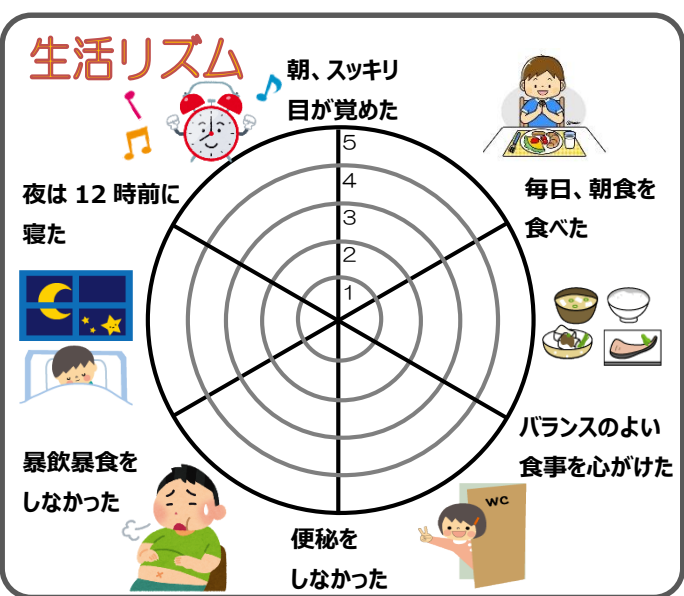
気づけばもう3月です。この1年間はいかがでしたか？元気で楽しい学校生活を送りましたか？
3年生のみなさんはいよいよ中学校を卒業ですね。少し早いですが、卒業おめでとうございます。4月からは新しい場所での新しい生活のスタートですが、何といても体が資本！健康に気をつけて、それぞれの夢に向かって突き進んでください。

1・2年生の皆さんは新学期がスムーズに迎えられるよう春休みは、自分の健康について見直し、体調を整えましょう。

どんな1年でしたか？



自分の1年間をふりかえって、5段階で評価してみましょう。
【5：できた／4：だいたいできた／3：まあまあ／2：あまりできなかった／1：できなかった】



来年度の目標が見えてきましたか？

それぞれ6つの項目を線で結んでみましょう。へこんでいるところが、あなたのウィークポイント。その部分を来年度の目標にして、ますます元気に過ごしましょう。

生活リズム →

健康管理 →

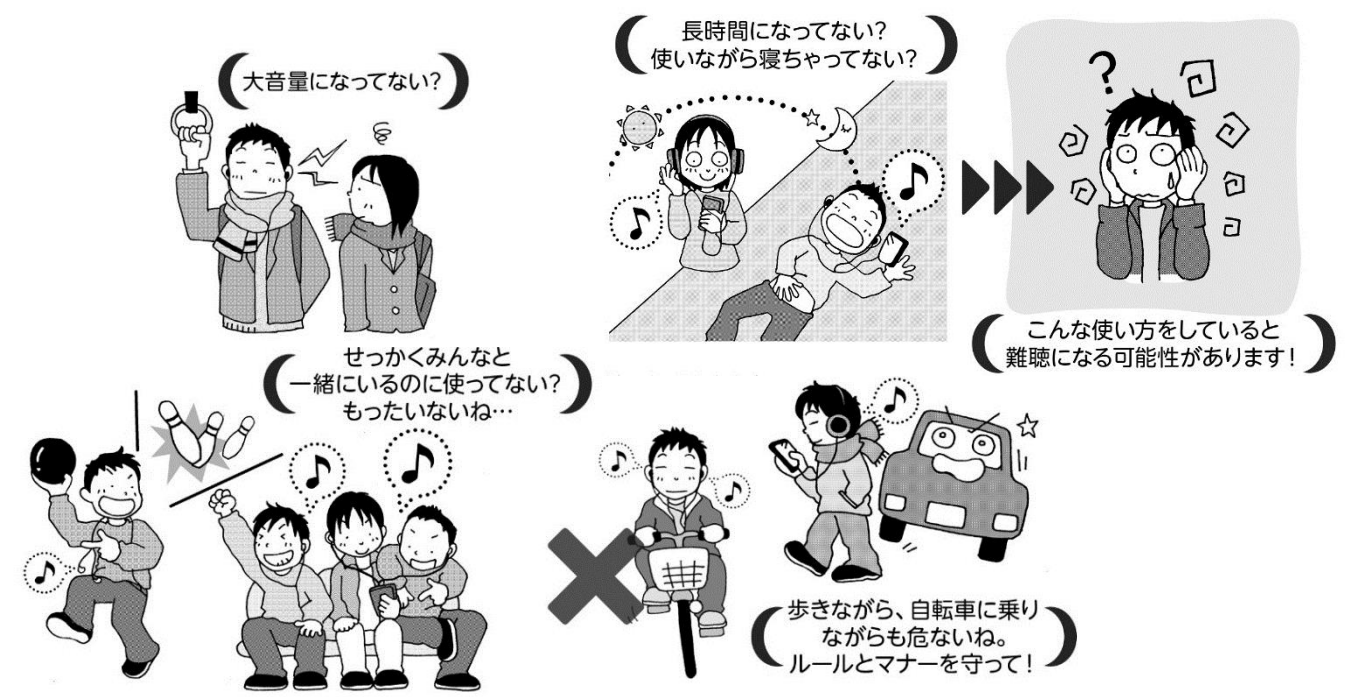
心の元気 →

からだといの調子を整えて春に向かってLet's Go!!



便利だけど 注意 してほしいこと

3月3日はひなまつり…だけでなく『耳の日』です。眠っていても物音で目が覚めることから分かるように、耳はずっと働き続けています。
最近では、音楽を聴きながら勉強をしたり、移動中や寝る直前まで手放せないという生徒もいるようです。音楽を聴くことはとてもよいことですが、耳の健康も大切にしましょう。



忘れていませんか？手続き・受診

学校でのケガで受診…



医療費の申請はお済みですか？

学校生活の中でケガをした場合、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。
登下校、授業中、部活動中などにケガをした人で手続きがまだの人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。

健康診断のお知らせをもらっている人は…

今年度中に受診・治療をしましょう！



健康診断結果から、『お知らせ』を配布し、その後もたびたび告知していますが、まだ全員分の確認が取れていません。受診・治療は終わったのに連絡を忘れていたケースもありました。
4月には新年度も健康に安全に学校生活を送れるよう、また、成長の状況を把握するために、健康診断を実施します。未受診者は早めに受診・治療をしましょう。