



新学期が始まって1ヶ月が経ちました

入学、進級してから、1ヶ月が経ちますね。1年生は4月から生活リズムが大きく変わったのではないですか？ 2・3年生も、新メンバーでの生徒会活動や、部活動等が始まりましたね。

緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

～5月の保健目標～ 生活習慣を考えよう

栄養バランスのとれた食事をとる

特に朝食は、脳をフル回転させるために、必要なエネルギー源です。ポーツしてしまうのは、エネルギーが足りないのかもしれないですね。バランスを意識して食べましょう。

睡眠時間を7時間以上確保する

7～9時間の睡眠時間を確保できると、次の日もすっきり起きることができます。その上、疲れもとれて、1日元気に過ごすことができますよ。

メディアは2時間以内

2時間を超えて使用している人は要注意。睡眠時間、起床時間、学習効率、視力低下など様々なところに影響が出てきます。SNS上のトラブルにも、要注意！

適度な運動やストレッチ

部活をしているからと安心していませんか？長時間、同じ姿勢でいると感じたときは、立ち上がったたり、軽いストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。気分転換にもつながりますよ。



今の生活習慣が、未来の自分をつくれます！

第1回ハッピーライフ week のお知らせ

期間：6月5日（水）～12日（水）

目標：① 7時間以上の睡眠をとる。

② 学習以外のメディア（タブレット、スマホ、パソコン、SNS、ゲーム）使用時間を2時間以内にする。

③ 栄養バランスの良い食事になるように意識して食べる。

今年度も小学校と連携して行います。ご家族の方のご協力をよろしくお願いいたします。



救急法の職員研修を行いました

4月3日（水）に、新潟 PUSH プロジェクト様から講師をお招きし、心肺蘇生や AED の使用方法についての研修を行いました。その後、食物アレルギーや校内救急体制についての確認を行いました。皆さんの安全を守ることができるように、職員も研修を行っています。



保護者の皆様へ

健診結果 について

随時、健康診断の結果をご家庭に配付いたします。病院を受診した場合には、用紙に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いします。すべての検診終了後、身体測定等の結果を含めた用紙を配付予定です。

視力結果 について

4月12日に、視力検査を行いました。視力がB以下（0.9以下）の判定の生徒には、治療勧告書を配付します。治療勧告書は、5月10日の眼科検診実施以降に配付する予定です。なお、視力検査の結果が事前に必要な場合には、学校までご連絡をお願いいたします。

水筒 について

熱中症予防のため、学校でもこまめな水分補給を指導しています。校内の水道や、冷水器の使用は可能ですが、学校での水分補給は、可能な限り持参した水筒で行うことを推奨しています。通年、水筒持参を可としますので、ご家庭での準備をよろしく願います。

けが等で病院を受診したときは、学校へお知らせください

学校管理下でのけがに対して、医療費の総額が 5000 円（500 点）以上の場合に、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます（センターの審査により、基準に該当しない場合、給付されないこともあります）。医療機関・薬局の窓口で、「出雲崎町子ども医療費受給者証」は提示せず、「保険診療」で自己負担額（3割）をお支払いいただいた後、医療費の請求をしていただきます。請求に必要な用紙は、学校から保護者の方へお渡しします。1枚が1月分となりますので、診療が翌月まで継続する場合は学校へお知らせください。

詳しくは、今年度の PTA 総会資料をご覧ください。また、該当の保護者の方には直接説明させていただきます。ご不明な点等がありましたら、町教育委員会 学校教育係か、中学校 養護教諭までお問い合わせください。

※日本スポーツ振興センターの対象となるかどうか不明な場合でも、病院受診をする予定があったり、受診したりした場合には、学校へお知らせください。

