

新学期が始まって2ヶ月が経ちました

入学、進級してから、しばらく経ちましたね。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。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。

第1回ハッピーライフウィークが始まります

期間：6月4日(水)～11日(水)

睡眠

- ・睡眠時間を7時間以上確保

メディア

- ・学習以外のメディア利用は2時間以内

栄養

NEW

- 3食(毎食)
主食・主菜・副菜を摂る

給食のようなメニューは理想的ですが、冷蔵庫の中身と相談しながら主食・主菜・副菜のメニューを決めていきましょう。



中学生のみなさんは、自分で食材を選び、簡単な調理ができるとGOOD!

給食を参考に見てみましょう!

副菜
ごまあえ

主菜

イワシのかば焼き

主食
ごはん

副菜
さつま汁

メディア機器とは…パソコン・スマホ・タブレット・テレビ・ゲーム機器などの機器のことです。
学習以外に使用する場合は、1日2時間以内が目標です。



そうは言っても、なかなかやめられない!そんな時はどうするか、あらかじめ対策を考えておきましょう!

- ・時間を決める
- ・タイマーをセットする
- ・使う場所を決める
- ・保管する場所を自分の部屋以外にする など



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11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、6月4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お願いいたします。

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。

