



♪ 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。5月は、4月の緊張や疲れが体調不良に出てくる人も多い時期です。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。ボーツとしてしまうのは、エネルギーが足りないかもしれませんね。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

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

ハッピーライフ week とは？

自分の健康に関心を持ち、自主的に健康を維持管理していく力をつけるために、睡眠・メディア・栄養に関して、規則正しい生活習慣で過ごす強調週間のことです。年3回実施しています。

期間：6月3日（水）～9日（火）

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)の使用を2時間以内にする。

③ 主食・主菜・副菜そろえて2食食べる。

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

第1回目の重点目標は、栄養です

こんな症状はありませんか？ストレスのサインかもしれません



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※他にも、気分が落ち込んだり、頭痛や腹痛が続いたりして不安な人は、保健室に相談に来てください。

保護者の皆様へ

健診結果 について

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。受診勧告が届いた場合は、早めの受診にご協力をお願いいたします。病院を受診した際には、病院から用紙に記入してもらい、学校へ提出をお願いします。

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 5,000 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。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。

