

ほけんだより



練馬区立大泉学園中学校 R3.3.24



3月の保健目標

今年度の生活を振り返ろう



□体調管理にご注意ください

ようやく、日中は日差しが少し暖かく感じられて、風の冷たさもゆるんできました。でもまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉がありますが、一時的に急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日が“日替わり”でくることがあるので要注意。暖かいと思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片づけず、使えるようにしておくで安心です。

毎朝の天気予報は要チェック！その日の気温に応じて下着等で服装を調節し、体調を崩さぬよう気をつけましょう。

この1年間



心身の健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。

生活でできましたか？

氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WAHAHA</p>

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



□災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、学校の管理下における災害(負傷、疾病、障害又は死亡)に対して医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の支給を行うものです。

義務教育就学児医療証(子ども医療証)を使用した場合は保護者の窓口負担金はありますが、申請書類を提出していただくと、医療費総額の1割分の給付金が支給されます。

ただし、初診から治ゆまでの間の医療費総額が500点(5000円)に満たない場合は給付対象となりません。

ケガをして医療機関にかかった日から2年が経過すると、時効によって災害共済給付を受ける権利が消滅します。

給付金の申請忘れがないかご確認をお願いいたします。



□1・2年生のみなさんへ

もうすぐ今のクラスともお別れです。皆さんのクラスは、クラス替えしたくないなあ、と思えるクラスになりましたか？『ありがとう』『ごめんね』等、心が温かくなる言葉が飛び交うクラスは、安心して過ごすことができますよね？来年も、そんな居心地の良いクラスや学校を、皆さんで作ってあげてくださいね。