

# 新生活のスタート… 「食事」「睡眠」「運動」の基礎づくりを

入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートし、みなさんは新しい環境と新しい仲間とのコミュニケーション、生活の土台を築いていっていることと思います。生活や環境の変化は、

ストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて、思わぬけがや病気、体調不良につながってしまうこともあります。

それを予防するためには、まず、毎日の生活リズムを安定させることが大切です。食事は3食、栄養バランスよくとれていますか。睡眠は普段より多めにとるくらいでよいでしょう。軽く体を動かす習慣を作れば、よい気分転換にもなります。無理なく快適に過ごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるとよいですね。



## 準備も大事!

# 健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です! さて、どんなことを準備すればよいのでしょうか。

### ★前日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そうじしておく。



・手と足のツメを切っておく。

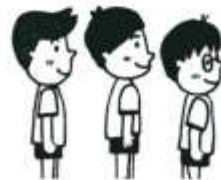


・早めに寝てゆっくり休む。

### ★当日は…



・清潔な衣服・肌着を着てくる。



・きちんと整列して、静かに待つ。

・検診を妨げない髪型に(とめる・結ぶ)



・前の人が受ける様子をよく見ておく。



## 覚えてください!

# 保健室で **できる** ~~できない~~

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

けがの応急処置



体・心に関する学習



体調不良時の一時休養



継続的な手当て



悩みごとの相談



内服薬(飲み薬)の提供



## 保護者のみなさまへ

# 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」で、けが等をした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

### ▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中等

### ▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷(捻挫、骨折等)、疾病(食中毒、熱中症等)、障害(負傷・疾病で後遺症が残った場合)、死亡

負傷・疾病では医療費総額が5000円以上(本人負担1500円以上)で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。より詳しい内容、ご不明な点につきましては、学校(保健室)までお問い合わせください。

