

保健だより

Smile



令和4年4月28日
豊明市立沓掛中学校



5月の保健目標 規則正しい生活をしよう



新しい環境の中、緊張した気持ちでがんばった4月の疲れが出やすい5月です。そんな時こそしっかり睡眠・栄養をとって、体の調子を整えていきましょう。

心の疲れも感じやすい時です。自分なりのリラックス方法があるとよいですね。誰かに話をすると心がスッキリすることもあります。心が疲れたと感じた時は、家族、友だち、先生などに話してみましよう。

近い人でない人に話したい、と感じた時は、カウンセラー、相談員、保健の先生などに話してみる方法もあります。裏面に相談についての案内をのせます。参考にしてください。



健康手帳について（1年生）



健康手帳は、身体の発育や予防接種、健康診断結果、体力などを、記録できるノートです。子どもたちが自主的に健康管理意識をもてるように編集されています。学校では、使用しませんので、ご自宅でご活用ください。

健康診断の結果につきましては、各健診ごと、疾病の疑いがある場合に「受診のすすめ」をお渡しします。1学期末に、全健診項目結果の個人票を発行します。内容のご確認をお願いします。

スポーツ振興センター 災害給付について

学校管理下（登下校・部活動含む）でけがをして、受診した場合は、スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。豊明市は「子ども医療費助成制度」により、医療費が負担されていますので、医療費の1割が支給される仕組みとなっています。

学校管理下のけがで受診した場合は、お知らせください。



熱中症を予防しよう！

5月は、気温が30℃近くなる日もありますが、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。

ニュースなどで予想気温を確認して、夏服を着たり、水分を多めに持参したりして、熱中症の予防を心掛けましょう。スポーツドリンクを持参しても構いません。



＜体力テストの様子＞



＜体育館の熱中症指標＞

