

ほけんだより 4月

平成31年（2019年）4月25日発行 球磨工業高校生徒保健委員会 3C 板崎 歩実

新緑の若葉が目まぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、清々しいパワーを感じます！新しい環境の中で頑張っているみなさんと、同じパワーです。一方、ちょっとお疲れ気味のひともいるようです。ゴールデンウィークを利用して、上手に心と体をリラックスさせてくださいね♪

新しい環境がスタートして1ヶ月こんな、「ない」ありませんか？



食欲が**ない**



なにか気分が
すぐれ**ない**



なかなか眠れ
ない



やる気がで**ない**



なんとなく
元気がで**ない**



集中ができ
ない

* 「**ない**」 がたくさんある人へからだよ心が疲れているのかも



こんな「**ない**」もありますよ

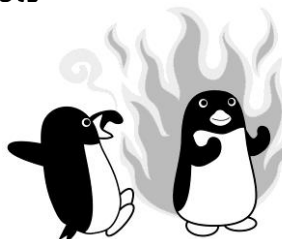


まわりのみんなが新しい環境
に対応しているように見え
て、取り残された気分ではあ
りませんか？



あせら**ない**

早く新しい環境になじもう、
みんなに置いて行かれないよ
うにしようと、がんばりすぎ
ていませんか？



がんばりすぎ**ない**

じつはそんなことは、自分の
思い込みだったりします。

思いきって話してみると、
「私も…」「ほくも…」と、み
んなの本当の気持ちがみえ
るかも。



一人で悩ま**ない**

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
- …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
- …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



急に暑くなった日は要注意

熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

保健室からのお知らせ

* 健康診断の結果と受診のお知らせについて

4月から6月末にかけて、健康診断が実施されます。学校医の先生から受診や詳しい検査が必要と診断された場合、生徒を通じて保護者様へお知らせを配付しております。すでに、検査を済ませ、または通院している場合は、お知らせの末尾に保護者様でその旨を記入していただき学校まで提出してください。

* 日本スポーツ災害共済給付の請求について

学校生活の中でケガをして受診をすると、災害給付金の申請ができます。

○授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中などのケガ

○窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）

この2つが請求の条件です。



* 学校感染症について

病院で「学校感染症」と診断されたら、学校までお知らせください。出席停止扱いとなります。

学校感染症：インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風しん・水痘・咽頭結膜熱
結核・髄膜炎性髄膜炎、流行性角結膜炎など

生徒保健委員長より♪



保健委員長になりました。板崎 歩実です。
球磨工生の一人一人が健康で良い学校生活が送れるようにサポートしていきたいと思います。