

ほけんだより 11月

中等保健室 11月2日

いよいよ冬本番も間近となり、校内では、腹痛・嘔吐・下痢などの症状で保健室に来る生徒が増えています。風邪はとにかく「予防」が大切！手洗い・うがい・換気・十分な睡眠などを心がけ、今からしっかり予防してください。

しっかり手洗い。



冬が来るよ

生活習慣を見直そう！

ストレス 寒さに負けるな！



体力つけよう。



楽しく運動♪

夜ふかし NG



友達の心を傷つけない

保健室では、クラスメートや友達関係の悩みを聞くことがよくあります。

「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった…」「軽い気持ち…」で言ったことでとりかえしのつかないほど、友達を傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年頃なのです。友達の嫌がることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

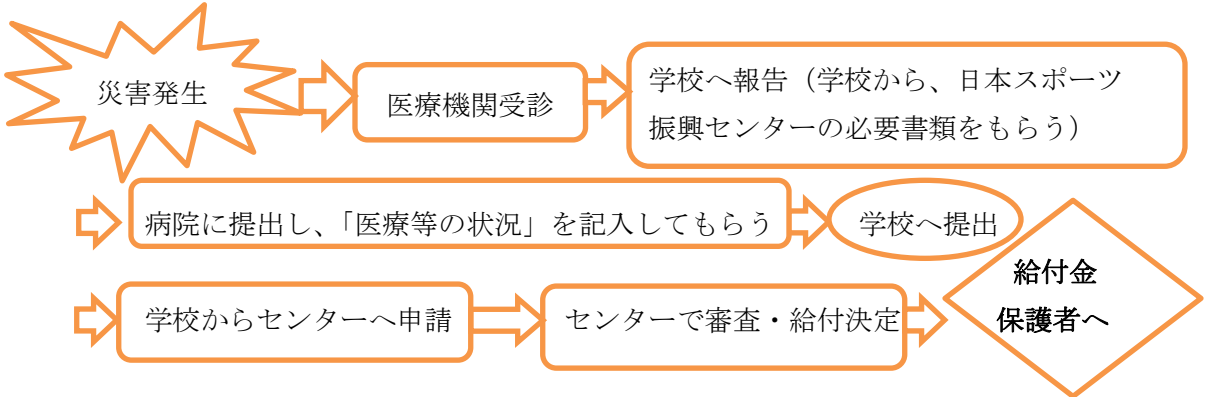
<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p>

保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センター（災害共済給付制度）について

・生徒が学校管理下で発生した災害（けが）において、災害共済給付（医療費・障害・死亡見舞金）ができる制度です。

*給付には、申請から3か月くらいかかります。



○窓口支払いが1,500円以上の場合（医療費の総額が5,000円以上）は、スポーツ振興センターを利用することができます。

○給付金額

・自己負担3割分 **+** 医療費総額の1割分 **→** 4割が給付されます。

○医療等の状況用紙の提出は、治療が全て終了してからまとめてではなく、月毎の申請（提出）をお願いします。

○また、申請に関して不明な点は、保健室までお問い合わせください。

7つのまちがいさがし（答えは、ホームページ見てください。)

