

保健だより 5月

中等保健室 5月13日

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため臨時休業となり、いつもとは、異なるスタートとなりました。元気に過ごしていますか？慣れない生活で、体調を崩していませんか？先生達は、元気な皆と笑顔で会える日を心待ちにしています。

それまで、一人ひとりが「健康を守る生活習慣」を続け、いつも通りの生活になった時、「どんなことをしたいか。どんな未来が待っているか。」をイメージして皆で乗り越えていきましょう。



《三密を避けるために、自宅でどんな気分転換をしていますか？》

～佐日中等の先生方に聞いてみました！～

子供と遊ぶ H先生	子供とキャッチボール H先生	ラジオ体操 Y先生	ビリーズブートキャンプ O先生
コーヒーを飲む K先生	ハムスターの世話 H先生	時短料理 S先生	工作 A先生とF先生
椎茸の栽培 N先生	なわとび&WiiFit O先生	水槽掃除 N先生	庭仕事 S先生
エアロバイク O先生	花、野菜の世話&へちまの観察 Y先生	ネット S先生	筋肉体操 I先生
楽器を弾く T先生とK先生	音楽鑑賞 H先生	作曲&楽器を弾く T先生	
ストレッチ S先生	芝刈り I先生	本やテレビを見る M先生	掃除と料理 A先生とH先生

*ぜひ、参考にしてみてくださいね！

1年生のみなさん
はじめまして。



保健室の 岡村 です。

皆さんが 毎日元気に
楽しい学校生活を送れる
ように、お手伝いさせて
いただきます。よろしく♪

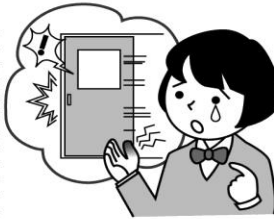
*保健室は、みなさんの体と心の健康を守る場所です。学校で体調が悪くなったり、けがをした時はもちろんのこと、悩みごとや相談がある時にも気軽に利用してください。保健室に来るときは、緊急な場合を除いては、できるだけ休み時間に利用しましょう。

保 健 室 を 利 用 す る と き の 約 束

※保健室では内服薬はあげていません。また、保健室でできるのは応急処置までです。(治療については医療機関を受診してください)



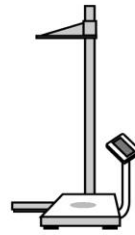
担任や教科の先生に
ことわってから
来てください
(緊急時を除く)



いつ、どこが、
どうして、どんな
具合なのか、
具体的に話して
ください



保健室にあるもの
(身長計や本など)
を使うときは、
一声かけてください



具合の悪い人が
寝ていることも
あるので、
保健室では静かに
してください

【健康診断について】

毎年4月から始まる健康診断は、延期となっています。決まり次第、お知らせします。

【日本スポーツ振興センターの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(授業中・休み時間・部活動・登下校など)でケガなどをした際、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。負傷・疾病では医療費総額が5,000円以上(本人負担1,500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。用紙をお渡しますので、保健室までご連絡ください。

【カウンセリングについて】

普段とは異なる生活環境により、不安やストレスを感じているのではないのでしょうか。今の生活のこと、今後の学校生活のこと、友人や家族のこと、ちょっと話を聞いてほしいことなど…気軽に相談してください。希望する場合は、保健室までご連絡ください。

(0283-25-3987)