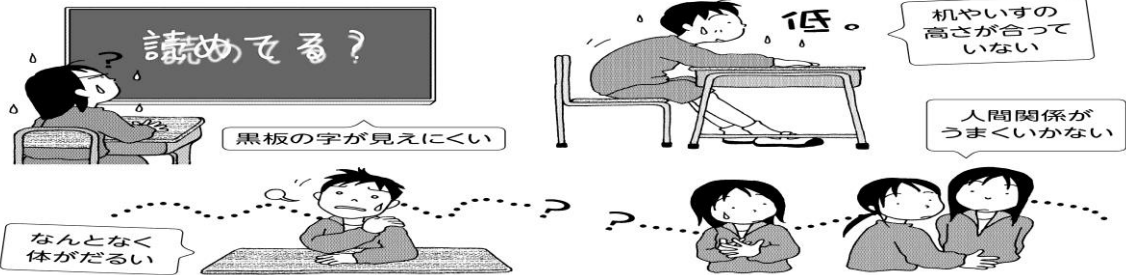


- **日本スポーツ振興センター『災害共済給付制度』について** 学校管理下で発生した負傷・疾病について、総医療費が500点（1,500円）以上のものについては、子ども医療費助成受給券を使用せずに、医療機関の窓口にて保険証を使用のうえ3割分を支払い、後日、日本スポーツ振興センター災害共済給付を受けていただくこととなりますのでよろしくお願いします。掛け金460円は、全学年6月に口座より集金いたします。

新学期が
スタートして
1か月...

学校生活で 不便に感じることも 気になることはありますか？



⇒ 不安なことや心配なことがあれば、ひとりで悩まず、いつでも担任の先生や保健室の先生などに相談してくださいね。(副担任の先生でも部活動の先生でも、誰にでも大丈夫ですよ😊)

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

～体育祭の練習について（保健面より）～

5月11日（土）の体育祭に向けて、練習が始まりました。

- 今の時期は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。のどが渇く前に水分補給を行い、朝食をきちんと摂り、夜は睡眠を十分にとるようにしましょう。
- つめが伸びていると、不衛生であると同時に、けがの原因にもつながります。時々爪の長さをチェックし、安全を心がけましょう。
- タオルやハンカチを持参し、汗の始末をしっかりとしましょう。
- 夜はシャワーだけでなく、お風呂にもつかるとよいでしょう。



ケガをしたとき、保健室に来る前にすることは…？

- ◇ **すりきず** まずは水道水できれいに汚れを落としましょう。汚れが付いたまま、絆創膏をはってはダメ。
- ◇ **出血** ハンカチやガーゼなどで強く押さえます。早く血がとまります。
- ◇ **鼻血** ティッシュでおさえ、小鼻をつまんで軽く下を向きましょう。上を向くと、血がのどに流れてしまいます。

