



ほけんだより



さわやかな風が吹き抜ける、新緑の美しい季節になりました。新生活のスタートで、心身ともに疲れがたまり不安定になりやすい時期になります。いつも以上に早寝・早起きを心がけるなど、生活リズムを意識して過ごしましょう。少しでも異常を感じたときは、早めに対応することが大切です。心配なことがありましたら、いつでも保健室にきてください。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る♡

十分な睡眠

早寝早起き

趣味の時間を大切に♡

**すずんで♡
リラックス**

次のような様子はストレスのサインです。早めに休養をとるようにしましょう。

- 朝、起きるのをつらい。
- よくイライラしてしまう。
- 好きな物でも、おいしく食べられていない。食欲がなくなった。
- 楽しんで何かをやるのが減った。
- 家族や友だちと話すのが面倒に感じてしまうことがある。
- 休みの日は寝ていることが多い。
- 夜、なかなか眠れない。

※ご家庭の方も、お子様の様子に変化がないか、心身の健康観察をお願いいたします。

～ロバート博士の85%～

心配事が多くて困っているあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は起こらない」と分かったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまう・・・という人は、

心配なことを紙に書く 心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる 「〇〇〇になったら声をかけて」と頼んでおく。

**日本スポーツ振興センターの
災害共済給付について**

中学校在学中は災害共済給付制度に全員加入をいただいております。

これは、授業中（宿泊学習・修学旅行中も含む）や部活動、休み時間、登下校中にけがをして医療機関（接骨院・整骨院を含む）で診察を受けた場合、災害給付金（医療費）の請求ができる保険です。

申請手続きに必要な書類は保健室にあります。

不明な点がございましたら電話で保健室（荒井）までご連絡ください。

朝の健康観察について

結果を忘れずに Google フォームにて報告してください。

また、体調に異変があるときは、回復するまで登校は控えましょう。

