

### ★春休みになります★

## どんな1年でしたか？



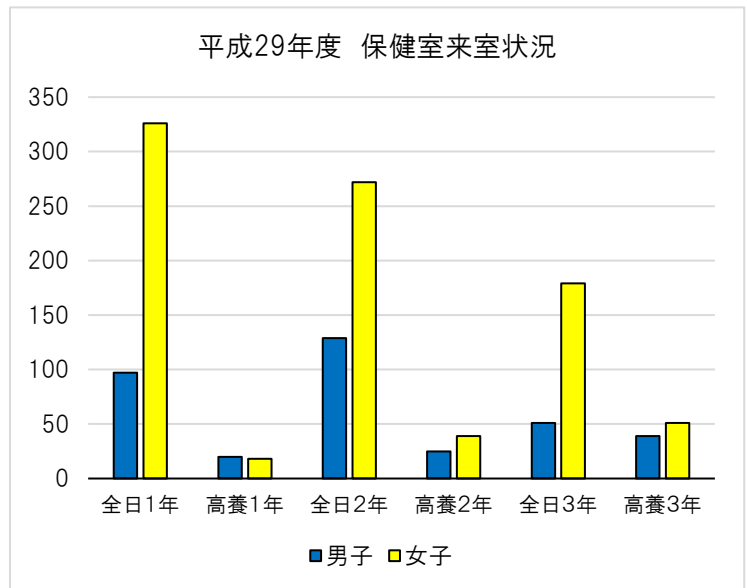
この1年を振り返ってみましょう。どんな1年でしたか？

楽しかったこと、うれしかったこと、悲しかったこと、怒ったこと、たくさんの出来事があったのではないのでしょうか？

保健室を利用した人たちをふり返ってみると、具合が悪かったり、ケガをしたりした人はもちろん、悩みを相談したり、うれしかったことを報告してくれたり、いろいろなことがありました。

みんなそれぞれの1年を過ごし、1年前と比べて、心も体もまた一つ成長できたのではないのでしょうか？  
 1年間よくがんばりましたね。

春休み中も健康に過ごし、来年度を迎える準備をしてください。



## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

チェックしてみよう!

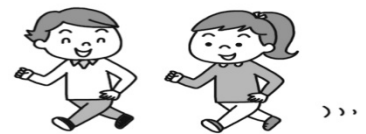
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた  
 (歯みがき、手洗い、うがいなど)



友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



## 新学期の健康診断日程【主なもの】

(歯科検診は6月に実施します)

4月10日(火) 身体測定(全校生徒)

4月12日(木) 尿検査【一次】(全校生徒)

4月13日(金) 尿検査【一次】(全校生徒)

(尿検査【二次】は5月に実施します)

4月16日(月) 内科検診(全日制3年生)

4月17日(火) 内科検診(全日制3年生・高養3年生)

4月20日(金) 内科検診(全日制3年生と2年生)

4月27日(金) 内科検診(全日制2年生・高養2年生)



## ～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上(窓口での保護者負担額が1500円以上)が対象
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

## 新しい学年に向けて

# 春休み To Do リスト

### 手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態ですべての新学期を迎えましょう。



### 治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康診断が始まります。具合の悪いところは病院でみてもらっておいてくださいね。



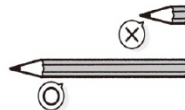
### ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習のときなど、周りをよく見てケガのないようにしてください。



### 新学期の準備をしておこう

いらないものは処分し、足りないものを買ってそろえておきましょう。当日忘れ物のないように、早めに準備を。



### ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間を作って、心のエネルギーもチャージ。元気で明るい笑顔なら、新しいクラスで友だちが増えるかも？

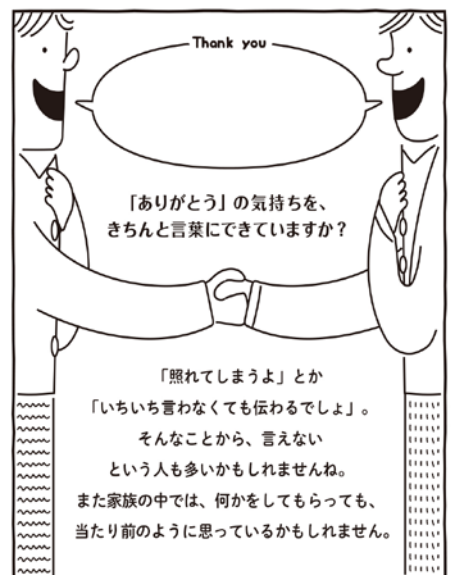


## 健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根この部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



「ありがとう」の気持ちを、きちんと言葉にできていますか？

「照れてしまうよ」とか「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。そんなことから、言えないという人も多いかもしれませんね。また家族の中では、何かをしてもらっても、当たり前のように思っているかもしれません。

3月9日は「サンキュー」=「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に。

元気に笑顔で  
新学年を迎えましょう！