

ほけんだより

3月

和歌山市立河北中学校 保健室 2023. 2. 28

今年度も残りわずかとなっていました。この1年間、保健室でみんなの泣いたり笑ったり色々な顔を見ることができました。3年生はいよいよ卒業です。河北中学校で過ごした日々はいかがでしたか？楽しいことばかりではなく、辛いものもあったでしょう。多くの経験が、今のみなさんを作り上げた大きな糧となっています。そして1、2年生はもうすぐ進級ですね。まずは「1年間よく頑張った」と自分を褒めてあげてください。環境が変わると体調も崩しやすくなります。引き続き健康に気を付けて、来年度を迎える心の準備をしていきましょう。

いくつチェックが入るかな？



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと一緒に仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？洗い忘れの多いところなので、意識してください。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしつづめNG、2～3週間に1度程度に。

☆保護者の方へ☆

～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いただき、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。

特に3年生は、高校まで治療が引き続く場合には、先に中学校分を申請しておかないと高校での継続申請ができませんので、ご注意ください。

