

保健だより 4月号






徳島北高校 平成31年4月23日

入学・進級おめでとうございます。新しい環境にも少し慣れてきた頃でしょうか？保健室では、この保健だよりを通して、みなさんにいろいろな健康情報を伝えていきたいと考えていますので、ぜひ読んでください。

***** 健康診断活用の3ステップ *****

参考：日本学校保健研修社「健」2019年4月号

<h3>1. 体の様子を知る</h3> <p>「1年前より身長が2センチ伸びた」「むし歯ができていた・・・」</p> <p>普段あまり気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。</p> 	<h3>2. 自分の体に興味を持つ</h3> <p>「身長が伸びた理由は？」 「なぜむし歯ができた？」 結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。</p> 	<h3>3. 健康目標を持つ</h3> <p>「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「食事後の歯みがきを徹底しよう！」</p> <p>結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。</p> 
--	---	--

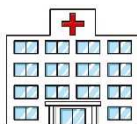
～ 健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。 ～

☆☆ 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について ☆☆

学校の管理下での災害によって、医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターより医療費の給付が受けられます。

★学校管理下とは

授業中・休み時間・部活動・登下校中等



★給付が受けられるのは

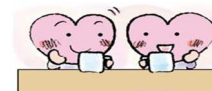
初診から治療が終了するまでに、医療機関の窓口で健康保険を用いて1500円以上支払ったものが対象。（保険証を利用せずに5000円以上）

★手続きは学校で

該当する人は、書類を渡しますので保健室まで！書類が手元にあり、手続きがまだの人は早めに保健室まで提出してください。**受診から2年を経過すると、時効**となり請求できなくなりますので、注意してください。

教育相談室より
お知らせ

カウンセリングデー



★毎週火曜日 教育相談室にて

スクールカウンセラーの三原由紀子先生によるカウンセリングは月2回、第1・第3火曜日です。それ以外の日(第2・第4・第5火曜日)は、昼休みと放課後に保健・教育相談課の先生が待機しています。第2・第4・第5火曜日は申し込み不要ですので、直接教育相談室に来てください。



ほっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。新年度が始まり2週間が過ぎましたが、心地よい春の気候とは裏腹に身体や心は疲れていませんか？少し早めに就寝したり、週末に気分転換したりしてGWまで乗り切りましょう。

さて今年度も第1,3火曜日にスクールカウンセラーとして三原由紀子先生が来てくださることになりました。5月は7日と21日の2回です。教室、保健室、教育相談室前(管理棟事務室向かい)に案内と申込用紙を掲示してありますので記入して担任か榎先生または保健室まで提出してください。学校生活、友人関係、家族関係、進路のことなど気になっていることを相談してみてください。秘密は守られますのでどうぞお気軽にご利用してくださいね。