

ほけんもくひょう  
**5月保健目標** : きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**



ゴールデンウィークは楽しんですごせましたか？  
もしかしたら、ねる時間や起きる時間がいつもより遅くなって  
しまって、体調がすぐれない人もいるかもしれません。  
そんな人は、早くねて、早く起きて、朝ごはんをしっかりと  
食べて、元気に登校してきてくださいね。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはん  
を食べる時間がなくなっていますか？  
朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて  
家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起き  
ることから始めてみましょう。

あとちょっと  
だけ…



**睡** 眠不足は、太りや  
すくなる、イライ  
ラする、勉強に集中でき  
ないなど、心にも体にも  
よくありません。ゆっく  
り寝て、疲れをとりまし  
ょう。

もうちょっと  
だけ…



**お** やつをダラダラ食  
べていると、むし  
歯になるリスクが高くな  
ります。量や時間を決め  
て食べましょう。

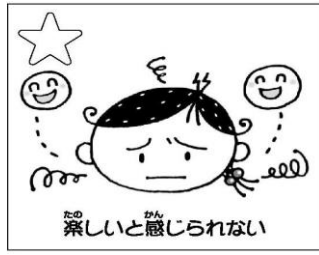
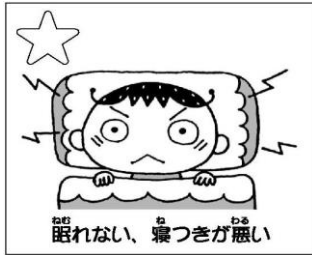
あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩  
や首がこったりします。また、勉強が手  
につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存  
症」になってしまうことも。おうちで使い方の  
ルールを決めましょう。

## ◆つかれていませんか？チェックしてみましょう。◆

しんがくねん かげつ 1ヶ月がたちましたね。そろそろなれてきましたか？した しょうじょう いじょうあ 下の症状で3つ以上当てはまった人は心配です。お家の人や先生にそうだんしたり、ゆっくりやすんだりしてね。



## ◆ そうだんポストについて ◆

ともだち 友達のこと、へんきょう 勉強のこと、あそびのことなどで、なやんでいる人はいませんか？

がっこう 学校には、そうだんポストがあります。(ほけんしつ まえ 保健室の前のろうか) 何かそうだんしたいことがあったら、なまえを書いてポストに入れてください。

がっこう 学校の先生にそうだんしてもいいし、スクールカウンセラーのこたかせんせい 小高先生にもそうだんできます。ひとり 一人でなやまないでね。

### そうだんカード

年 なまえ \_\_\_\_\_

○をつけてポストに入れてね

そうだんしたいこと

- ① ともだちのこと
- ② せんせいのこと
- ③ 家の人のこと
- ④ へんきょうのこと
- ⑤ うんどうのこと
- ⑥ あそびのこと
- ⑦ そのほかのこと ( )

そうだんしたい先生

- ① スクールカウンセラーの先生
- ② ( ) 先生

## ◆ 災害給付制度について ◆

保護者の方

ご加入いただきまして、ありがとうございました。

災害給付制度は、学校の管理下でけがをして、医療機関で治療を受けた場合に、日本スポーツ振興センターから医療費の給付を受けられる制度です。  
(子ども医療制度との併用はできません。)

学校管理下でのけがは校外学習、宿泊学習、修学旅行、登下校中の通学路なども含まれます。

学校でのけがで病院受診された場合には、担任か坂本までご連絡ください。

### 学校でケガをしたときは

例えばこんなとき

- 遠足で 虫に刺された
- 休憩時間に 遊具から落ちた
- 下校中に 転んでしまった
- など...

災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。