

新年度がスタートして約1カ月。新しい学級、先生、部活動などに、少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。
今年のゴールデンウィークは飛び石連休となりますが、新しい環境の中で頑張っている自分を褒め、心と体をリフレッシュできるとよいですね。気温が高くなるとの予報が出ていますので、熱中症など体調管理には十分注意して過ごしてください。

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン



4月から実施している健康診断は、日常生活を送る上で困ることがないかどうかを調べるためのものです。

受診が必要な場合には、「受診のお勧め」をお渡ししています。早めに受診することで、早く治したり、悪化を防いだりすることができます。「受診のお勧め」をもらったら、即受診をお願いします。

①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

②予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

心が疲れちゃった…という人はお話を聞いていただくことができます。

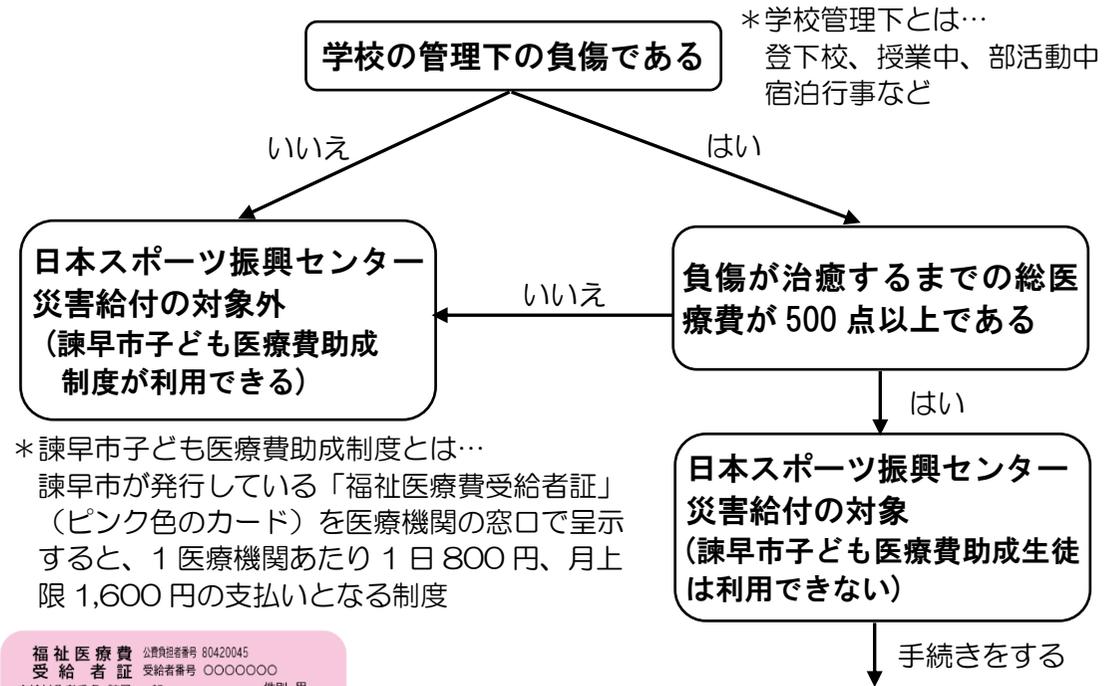
○心の相談員
鳥越先生

○スクール
カウンセラー
荒木先生

※保護者の方も利用できます。

【重要】日本スポーツ振興センター災害給付制度の利用について

日本スポーツ振興センター災害給付制度の利用の流れのご確認をお願いします。



*諫早市子ども医療費助成制度とは…

諫早市が発行している「福祉医療費受給者証」(ピンク色のカード)を医療機関の窓口で呈示すると、1医療機関あたり1日800円、月上限1,600円の支払いとなる制度



★部活動中の負傷で受診する場合は、必ず顧問にご連絡をお願いいたします。

- ①医療機関の窓口で日本スポーツ振興センターの手続きをするので、諫早市子ども医療費助成制度は利用しないことを伝え、通常の保険診療で精算する。
- ②手続きに必要な書類(保健室からもらう)を医療機関の窓口で記入してもらう。
- ③記入してもらった書類を保健室へ提出する。