

# 保健だより



3月の保健目標  
1年間の健康生活を  
振り返ろう

能美市立辰口中学校 保健室

3月になり、感染症の大きな流行はみられなくなりましたが、新型コロナウイルス感染症による欠席連絡がいくつかはいつてきています。体調管理には気をつけましょう。

## ☆3年生保護者の方へ

- ・保健調査票を家庭へお渡しします。学校への返却の必要はありません。
- ・1～3月にけがをされ、日本スポーツ振興センターへ給付金申請中の生徒さんは、給付金の口座振り込みが新年度の4月～7月頃になるので、学納金口座をしばらくそのままにしておいてください。

## ☆日本スポーツ振興センター共済給付の書類について

学校で発生したけがで病院を受診した場合、共済金が給付される制度です。

○学校で発生したけがで病院を受診し、学校から、まだ書類の配布を受けていない場合は速やかに担任またはコドモンでご連絡ください。

○病院で書いてもらった書類がまだ手元にある場合は、今年度中に学校へ提出してください。

(1か月単位で申請をしているため、受け取り次第すぐに提出をしてください。) 高校へ進学しても、3月分までの書類は、中学校へ提出をお願いします。

○共済給付金を辞退するという場合は、その旨を養護教諭またはコドモンで学校へお知らせください。

\*ご不明な点がございましたら、養護教諭までおたずねください。

## 緊張を緩和するツボ「労宮」「大陵」

なにかと緊張が蓄積する時期。右のツボを押すと、自律神経が整えられ、緊張をほぐしてくれる働きがあるそうです。ほかにも緊張をほぐすツボがあるので調べてみてくださいね。

## 体調管理に気をつけて



### 労宮

手のひらの中央。手を握ると中指の先端が手のひらに当たるところ

### 大陵

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中のところ

ツボの押し方  
1回5秒を5セット

東洋医学では左側が「気のエリア」、右側が「血のエリア」とされているため、精神的な疲労感がある人は左手の労宮(ろうきゅう)が強く傷みやすい、といわれています。