

ゴールデンウィークも終わり、いよいよ学校が始まりました。体調はどうか？疲れていませんか？



あなたは大丈夫？



疲れがたまっていますか？

ゴールデンウィーク何をして過ごしましたか？リフレッシュできましたか？自分の周囲の様々な変化に体がついていけず食欲がなくなったり、やる気が出なくなったり、落ち込んだ気分が続く…という事があります。あなたは大丈夫ですか？

ほとんどの場合、目に見えない「ストレス」が原因のようです。ひとりで悩まずに家族、友達、先生、誰でもいいので、話しやすい周りの人に相談してみましょう。

話をするだけで、すっきりすることもありますよ。



疲れたなあ…と思ったら

●体の疲れに●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

●心の疲れに●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

<保護者の方へ>

1 健康診断の結果について

身体測定、視力検査、聴力検査、歯科検診、校医検診、耳鼻科検診、尿検査等、健康診断の結果は後日まとめてプリントでお知らせします。「My Health (マイヘルス)」はなくなりました。なお、気になる点が見つかった時は、そのつど別紙で連絡いたしますので、なるべく早く専門医で診察を受けるようお願いいたします。(その結果は、また学校の方へお知らせください。)

2 学校伝染病について

次の病気は「学校伝染病」といって、かかると出席停止になります。医師から診断されたら、すぐ学校に連絡し、許可があるまで家庭で安静にしてください。

インフルエンザ、百日ぜき、麻疹(はしか)、水ぼうそう(水痘)、風疹、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) はやり目、いん頭結膜熱(プール熱)、結核、腸管出血性大腸菌感染症(O-157)、コロナ

3 日本スポーツ振興センターの加入について

学校管理下(通学途中、体育の時間、休憩時間、etc)でけがをした時に医療費が給付されるシステムで全員加入となります。学校給食によるじんましん、修学旅行などが原因のかぜなども含まれます。

3割保険で窓口支払い1,500円以上(全額医療費が5,000円以上)のものが対象です。

・給付金額は、全額医療費の4割です。掛金460円を教材費より支出させていただきます。

★ 下記の場合は給付金が支給されないの、ご了承ください。

・支払い額が1,500円に満たない場合 ・交通事故の場合 ・故意による悪質なけが
・風水害、震災等によるもの ・登下校の場合、通常の通学路以外でのけが

・医療費(窓口支払い)が1,500円未満の場合や学校でのけが以外の場合は「輪島市こどもの医療費助成事業」のため、窓口負担なしになります。

学校でのけがでスポーツ振興センターの給付を受ける場合は、窓口で支払いをお願いします。





月に1回保健室で開かれる
ちょっとしたお茶会～

月いち保健室カフェ



担当：小浦 詩

輪島中学学校医
ごちゃまるクリニック
わじまティーンラボ代表



月に1回の放課後
お茶とお菓子を持って保健室にお邪魔します！

誰かと話がしたい時
美味しいお茶が飲みたい時
ついでにちょっとした相談もOK

例えば、月経のこと、ダイエットのこと
体格のこと、部活のこと、将来のこと・・・
などなど



ごちゃまるスタッフ、ラボスタッフなど
話がしやすい大人たちがおともします！

お迎いの待ち時間でも！
じっくり予約してもOK！

保健だよりや保健室前に
日時を案内しますのでチェックしてね！！
予約したい場合は保健室の先生に伝えてね！



次回は
5月24日
16時～17時