



R7.5.7
輪島中
NO.2

★そろそろ疲れがたまっていますか?★

ゴールデンウイークも終わりましたが、体を休めることはできましたか?生活リズムはくずれていませんか?新学期の疲れが出るのもこの時期です。疲れがたまっている人は、無理をしないで早く寝るのが一番!自分の周囲の様々な変化に体がついていけずに、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。

<疲れがたまってきた時は……>



1 話を聞いてもらう ひとりで悩まず、家族、友達、周りの人に話をきいてもらおう。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか?自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK!でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか?
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!

2 気分転換しよう 自分の好きなことで、リラックス&リフレッシュしよう。

RELAX 心とからだを、ホッとゆるめて……
ゆっくりお風呂に入る
のんびりできる時間をつくる
ストレッチやマッサージでからだをほぐす

元気を取りもどそう!! **REFRESH** リフレッシュ
自分の好きなことを楽しむ
思いきりからだを動かす
友だちと会ったり、話したりする

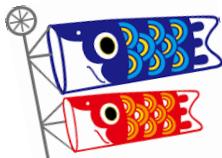
5月 20 (火)

「出張わじま
ティーンラボ」

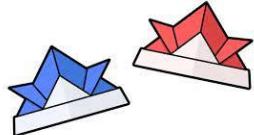
場所 図書室

16:00~17:00

ひとりでも、おともだちと一緒にでも、何人でもOKです。ちょっとのぞいてみませんか?



★ これからの健康診断の予定 ★



<校医検診>

5月20日(火) 13:40~ 1年

6月 3日(火) 13:40~ 2年

6月17日(火) 13:40~ 3年

★2・3年生は保健調査票を提出してください。



<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、健康診断の結果は終了後プリントでお知らせします。

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(欠席扱いにはなりません)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いてください。

インフルエンザ、百日ぜき、麻しん(はしか)、水ぼうそう(水痘)、風、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)、コロナウイルス感染症

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で、ご了承ください。

- | | |
|--|----------------|
| • 支払い額が1500円に満たない場合 | • 交通事故の場合 |
| • 故意による悪質なけんか | • 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1500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。

<歯科検診>

5月15日(木) 8:40~ 1年

13:40~ 2年

5月28日(水) 10:40~ 3年

★歯科保健調査票を提出してください。



<尿検査二次>

【提出日】5月22(木)

1日に提出できなかった人は必ず忘れずに提出しましょう。尿検査は学校保健法で定められた大切な検査です。忘れた人は学校で採ってもらうことになります。

