

そろそろ疲れがたまっていますか？

ゴールデンウィ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、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。

これからいろん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 リラックス 心とからだを、ホッとゆるめて………たとえば、こんな方法で…

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

たとえば、こんな方法で **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



< 保護者の方へ >

新しい環境でなんとなく緊張していた「疲れ」がでるところです。3食きちんと食べ、夜はゆっくり休み、規則正しい生活を心がけ、親子ともどもがんばりましょう。

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、健康診断の結果は健康手帳「My Health (マイヘルス)」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(0-157)

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げなども含まれます。

- ・ 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
- ・ 故意による悪質なけが
- ・ 登下校の場合、通常の通学路以外でのけが
- ・ 交通事故の場合
- ・ 風水害、震災等によるもの

・ 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。



4 コロナウイルス感染拡大防止について

- ・ 登校前の検温、健康観察により、発熱、頭痛、のどの痛み、咳などのかぜ症状が見られる場合は登校を控えてください。同じく同居家族にも同様の症状がある場合は、登校を控えてください。よろしくをお願いします。
- ・ ハンカチを持ってきていない生徒もみかけます。「ハンカチ持った？」の一声の声掛けをお願いします。
- ・ これから汗ばむ季節です。汗ふきタオル、水分、汗で汚れた場合のマスクの予備など、何が必要かお子様と話をし、準備をお願いします。

何かとお願いすることばかりですが、一人ひとりができることをして、感染拡大を防止していきましょう。自分を守り、周りの大切な人を守るために・・・