

今月の  
保健目標

## 心の健康を考えよう

### 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。  
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、  
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を  
しっかりとる



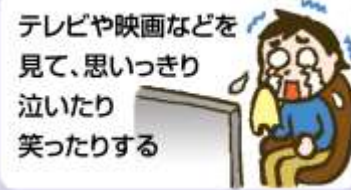
好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



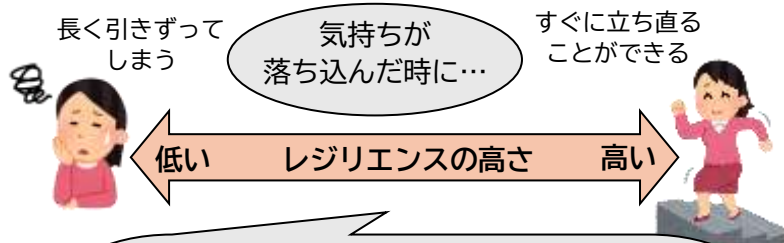
あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間をつくる



心の教室相談員 大塚先生 に  
西中のみんなへメッセージをいただきました！

～ 『レジリエンス』のお話 ～

心のしなやかさ、立ち直る力のことです。  
失敗してへこんだり、落ち込んだりしたときに  
この力が支えになります。



『レジリエンス』を育てるためにできること

- ① 生活習慣を整えよう！  
★「栄養」「睡眠」は心の健康の基礎になります！
- ② 困ったときは、「人を頼って成功した」という体験を積もう！
- ③ ネガティブな気持ちになったときは、気晴らしをしよう！  
★「軽い運動」「深呼吸」「サイクリング」など

図書館司書 木本先生 に  
おすすめ本を紹介してもらいました！

「大人も気づいていない48の大切なこと」  
Testosterone 著



「お悩み相談  
そんなこともアラーナ」  
ヨシタケシンスケ 著

「生き方がラクになる  
ハイキュー!!の言葉」  
内田若希・河津慶太 著



# 災害給付金の申請忘れはありませんか？

体育の授業中や部活動、登下校中など学校生活の中でけがをして、病院で治療を受けられた場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の災害給付金の給付対象となることがあります。



同一の負傷・疾病にかかった医療費の総額が500点（5,000円）以上である場合、子ども医療費助成制度を使用した場合でも、上記の給付を受けることができます。

- 受診した月から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。
- 3年生は卒業間近です。  
書類等を確認していただき、申請される場合はお早めの提出をお願いします。  
治療が継続している場合、高等学校でも引き続き給付を受けることができます。
- 申請に必要な書類は学校に用意しております。  
学級担任または養護教諭までお知らせください。
- 申請には、受診した医療機関での証明が必要になります。  
医療機関での手続きが終わりましたら、学校へ書類の提出をお願いします。
- より詳しい内容や、ご不明な点については学校（養護教諭）までお問い合わせください。



## 2月【最終】けが予防&健康維持大作戦！

自分の健康は自分で守る！



『けがをしにくい体づくり』のために、自分の生活の中で意識したいこと（食事・運動・睡眠など）について、各学年、複数の目標を選択する人がたくさんいました。  
今後も、定期的に自分の心や体の状態を振り返り、目標をもって生活しましょう！

