

今月の
保健目標

1年間の生活を振り返ろう！

もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級を迎えます。
少し早いですが… 卒業・進級おめでとう！

3月に入りました。これまでを振り返って、頑張ったこと、できるようになったことはどんなことですか？ 逆に、苦しかったこと、悔しかったことなどもきっとあると思います。ひとりひとり、いろいろな経験をしながら、心もからだも成長しています。時には、誰かと比べたり、あせったりすることもあると思います。

これからも、「自分のペース」でステップアップしていきましょう！



今年度1年間で 振り返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしませんか？

10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

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。



3月3日は「耳」の日です！

音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる