

ほけんだより



第1号
H30.5.8(火)
名護高校保健室

からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事・・・。

次々と続く出来事をこなしているうちに、

「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人も多いかもしれません。
GWが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ち、ふとゆるんだかもしれませんね。

疲れた時はゆっくり休んで、体調を整えましょう♪

疲れたな
と感じたら...

- ♡ 早めにゆっくり休もう
- ♡ ホットできる時間を大切に
- ♡ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

学校生活の中でケガをしたら、 災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

健康診断のお知らせ

校医健診があるクラスは
お昼時間内に体育着に着替えるよう
ご協力をお願いします。

5月の健康診断日程

10日 (木)	身体測定・歯科検診 (4/19 欠席した生徒のみ)
24日 (木)	校医健診 5.6 校時 (2-5 → 2-6 → 2-4 → 2-1 → 2-2)
31日 (木)	校医健診 5.6 校時 (1-1 → 1-2 → 1-3 → 1-7 → 1-8)
6月の健康診断日程	
7日 (木)	校医健診 5.6 校時 (1-5 → 1-6 → 1-4)

保健室ってどんなところかな？

ケガの手当てをします

「いつ」「どこで」「どんなふうに」
ケガをしたのか、教えてください。



具合が悪くなったら休めます

休養したら教室に帰れそうなときは、
ベッドで休みましょう。



保健室でも これはできません

病院とはちがうので、
のみぐすりはあげられ
ません。

しっぽやばんそうこうの
取りかえなどは、おうち
でしてくださいね。

保健室にあるものを、かってに使ったり、
持ちだしたりしないでね。

～ 養護教諭の紹介 ～

照屋 寿教 先生

湧田 ちなつ 先生

2年間よろしく
お願いします

