

ほけんだより

京都市立大淀中学校
校長 油谷 昇
(保健室) No4

新学期がスタートして約一ヶ月が経ちました。体調は万全ですか？勉強や部活動などに力を入れるためには、まずは規則正しい生活リズムが大切！家庭モードから切り替えて、あなたの生活習慣を見直してみましょう☆

健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から♪

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



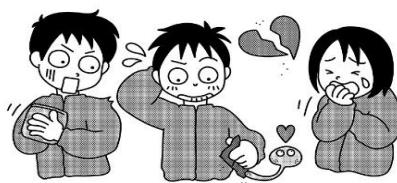
朝、決まった時間に排便をする



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を心がける



ストレスの発散を心がけ上手にリラックス



夜ふかしをしていると…

体調不良・体力低下

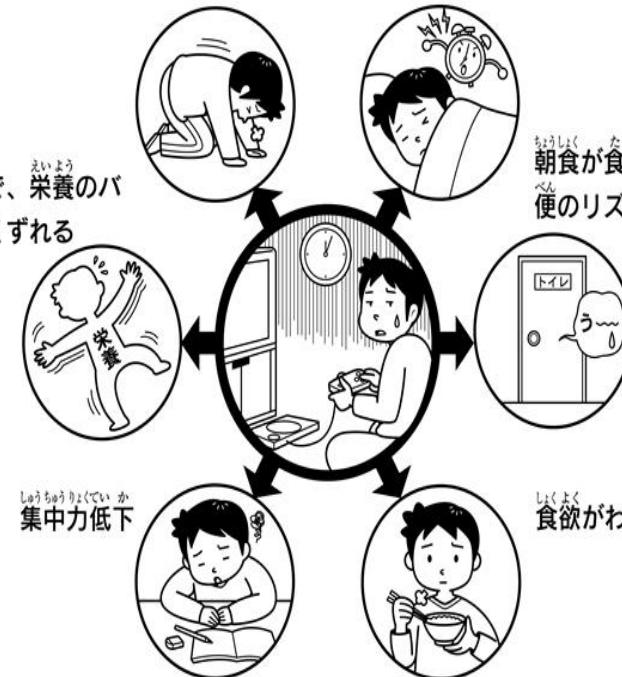
朝、起きられない

欠食などで、栄養のバランスがくずれる

朝食が食べられず、排便のリズムが整わない

集中力低下

食欲がわかない



夜ふかしを続けていると、慢性的時差ぼけになってしまい、いつも体調がよくない状態になります。すると運動量が減って、肥満につながります。また、睡眠不足から内分泌の異常を起こし、がんなどの生活习惯病をまねいたり、感情がおさえられず、いつもイライラし、成績もおちていきます。

5月の健康診断の日程

- 内科検診 5/11(3年・1組)14(2年)28(1年)
- 検尿一次 5/13・14 全校
- 眼科検診 5/13 全校
- 再検尿 5/28 対象者のみ

.... 保護者の方へ ~災害共済給付制度について~

「災害共済給付制度」とは、お子さんが『学校の管理下』でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。



給付対象となる主な

『学校の管理下』の範囲

授業、学校行事、休み時間、
登下校中など

給付対象となる『災害』の範囲

負傷(捻挫、骨折など)、疾病(食中毒、熱中症など)、障害(負傷・疾病で後遺症が残った場合)、死亡

負傷・疾病では、医療費総額5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要です。より詳しい内容、不明な点につきましては学校（保健室）までお問い合わせください。

負傷・疾病では、医療費総額5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。部活動で負傷し、医療機関を受診して申請を希望される方は、部活顧問までお申し出ください。必要な書類をお渡しいたします。

またその際負傷時の様子も詳しくお知らせください。部活動以外での負傷については、担任までお問い合わせください。よろしくお願ひいたします。

普段通りの 五月病



K・Shinbo

