

ほけんだより 1月

令和5年度
滝ノ水中学校
保健室

1月の保健目標 感染症を予防しよう 1月の安全目標 自ら健康を維持していこう

冬休みが明け、学年のまとめである3学期が始まりましたね。そろそろお正月気分も抜けてきたと思いますが、新年を迎えた時の晴れやかな気持ちや、掲げた目標を一日でも長く維持できるとよいですね。2024年も元気に過ごしましょう。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

冬休みで生活のリズムが変わってしまって、冬休み気分が抜けない人はいませんか? そんな人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう!



スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなります

スイッチ/②

朝ごはん



朝ごはんを食べると体と脳が目覚め、午前中のエネルギー源になります。

スイッチ/③

運動



運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れると、質の良い睡眠にもつながります。

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入れ換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)

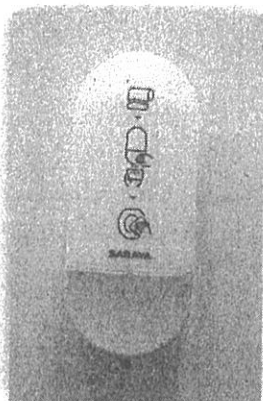


ストレス発散
(ストレスをためない)

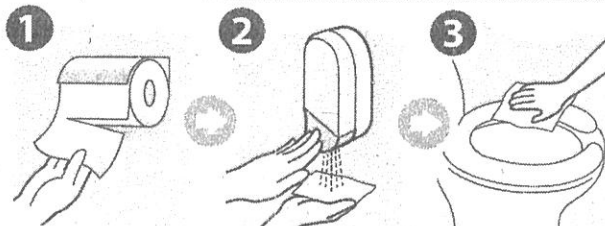
3年生の皆さんは、あと少しで受験を迎えますね。脳を元気にする行動は、勉強がはかどるだけでなく、感染症予防や緊張・不安を和らげるのに効果的です。大事な時期だからこそ、まずは心と体を整えてほしいと思います。力が発揮できるよう、応援しています!

便座クリーナーを設置しました!

トイレの個室に、便座クリーナーを設置しました。トイレを使う前に、便座を除菌するのはもちろん、便座を汚してしまった時のお掃除用にも使ってください。みんなで協力して、きれいなトイレを保っていきましょう!



使用方法



- ① トイレtp>ペーパーを切り取り、折りたたむ。
- ② レバーを押して、トイレtp>ペーパーにクリーナーをスプレーする。
- ③ 便座を拭き、トイレtp>ペーパーはトイレに流す。

保護者の方へ

～日本スポーツ振興センター災害共済給付金の給付方法の変更について～

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度は、学校管理下で起こったけが等で医療機関を受診した場合に、災害共済給付金を受け取ることができる制度です。

学校・保護者間の現金のやり取りを無くし、保護者の皆様の利便性向上と適切な給付のために、給付金の給付方法が以下の通りに変更されます。つきましては、今後、学校から給付のお知らせを受け取られた際は、保護者口座への振り込みにご協力いただきますようお願いいたします。

現行

教育委員会から学校口座へ送金し、各保護者が希望する方法（保護者が現金を学校へ取りに行く、お子様が現金を受け取る、希望する口座へ送金する）で受け取っていました。

変更後

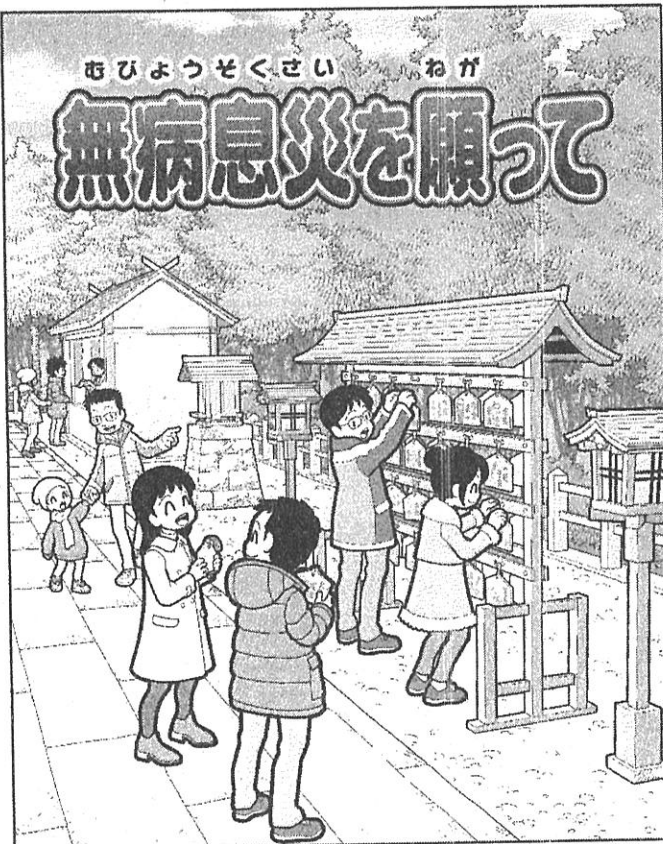
教育委員会から直接、保護者が登録した口座へ送金します。
※ 保護者は二次元コードを活用して口座を登録します。



学校の管理下におけるけが等で医療機関を受診し、日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請をされていない方は、養護教諭へお知らせください。申請に必要な書類をお渡しいたします。申請することが可能なのは、発生日から2年間となっています。

★今月の間違いさがし★

7つの違いを探そう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪