

(ほけんが)より

平成31年3月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

寒かった冬も終わり、桜のたよりも届く季節になりました。春は別れの季節でもあります、大切な友だちや仲間との思い出は消えることはありません。

春休みには4月から始まる新しい学年やクラス、生活のために、今年1年を振り返って反省し、心と体の準備をしてください。



ちなみに、学年別来室回数の平均は

1年生 2.0回 2年生 1.5回 3年生 1.9回 で、去年より全体で90人位来室が減っています。なかには体調が悪くて保健室に来る前に早退している人もいますが、昨年に比べると体調不良で保健室に来た生徒がとても少なくなりました。

ただ、保健室に来るようなケガや病気は少ないほうがいいですが、悩んだりわからないことがあって困っていたり、そのせいで具合が悪くなったりしたときは、遠慮なく保健室に来てください。

保護者のみなさま 確認してください！ スポーツ振興センター手続き

学校の管理下(授業中・休み時間・部活動・登下校)で起こったケガなどで病院に行った場合(保険診療で1500円以上)、日本スポーツ振興センターの医療費の給付対象になります。

(対自動車事故等一部のケースはのぞく)

領収証などはいらないので、「そういえば！」と思うものがあれば、保健室にご連絡ください。

(2年で時効になります)

なお、申請をした(書類を出した)はずなのに4ヶ月以上たっても給付がない場合、

お子さまが書類を提出していない可能性があります。

心配なときには保健室にお問い合わせください。

なお、ひとり親医療費助成制度の対象で医療費が無料の人も医療費の

1割が支給されるほか、安全振興会から後日見舞金が給付されますのでご連絡ください。

今年1年を振り返って



自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

合計点

食生活のチェック	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた?	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは?	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は?	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた?	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

生活習慣の

チェック

合計点

生活習慣のチェック	2点	1点	0点
早ね・早おきできた?	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした?	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した
スマホの使用時間は?	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい
ストレスはある?	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある

