

保健だより 3月

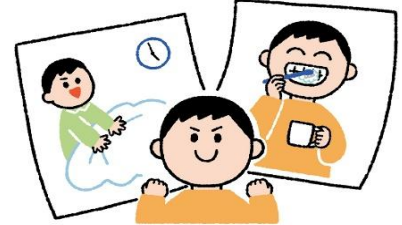


石川県立金沢向陽高等学校
保健室

今年度もあとわずかになりました。みなさんにとって、この一年はどんな一年だったでしょうか？そして来年度はどんなことを目指しますか？今から目標を立ててみましょう。

春休みに入ったら、自分の部屋の片づけと整理をしましょう。心身も整えて、新年度を気持ちよくスタートできるように準備しておきましょう。

新年度の



目標を立てよう

日本スポーツ振興センター災害共済給付金、 申請もれはありませんか？

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



学校管理下（授業中・部活動中・登下校中）でケガをして、医療機関を受診した場合は、支払った金額を給付金として受け取ることができます。申請に必要な書類は保健室にありますので、該当する人は取りに来てください。初診日より2年以内であれば申請することができます。

医療機関で「医療等の状況」を記入して
いただき、学校に提出してください。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



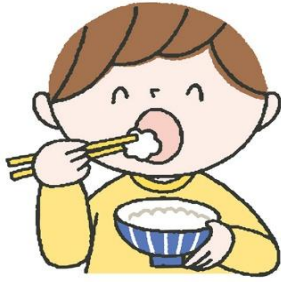
誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた

まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

絵は細かいけど、答えはそんなに細かい
ところにはないです。

