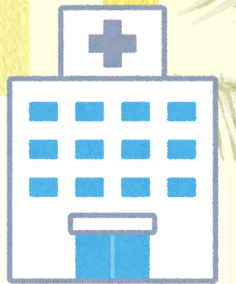


保健だより

2026.3.4 辰口中学校 保健室

3月の保健目標：1年間の健康生活を振り返ろう

● 日本スポーツ振興センター共済給付の手続きについて

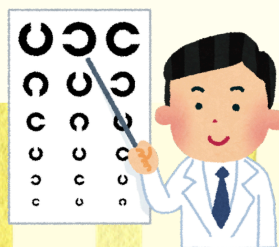


学校で発生したけがで病院を受診した場合、共済金が給付される制度です。

- 学校で発生したけがで病院を受診され、まだ学校から書類の配付を受けていない場合は、速やかに担任またはコドモンでご連絡ください。
- 病院で書いてもらった書類がまだ手元にある場合は、今年度中に学校へ提出してください。1ヶ月単位で申請しているため、書類を病院から受け取り次第すぐに提出してください。中学校を卒業しても、3月分までの書類は中学校へ提出をお願いします。

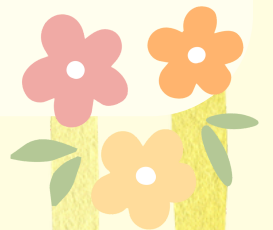
● 春休み中に治療を進めましょう！

4月から健康診断が始まります。歯科や視力、耳鼻科などの治療が必要な人は、春休み中に治療を済ませて新学期に備えましょう！



● 3年生 保護者のみなさまへ

保健調査票を家庭へお渡しします。学校への返却の必要はありません。



● 1年の健康生活を振り返ろう！～あなたの1年はどうでしたか？～

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 健康診断で指摘されたこと（虫歯や視力）について病院受診・治療ができた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食事ができた | <input type="checkbox"/> けがをしたときに手当や病院受診できた |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分にとれた（目安：8時間） | <input type="checkbox"/> 悩みや不安を一人で抱え込まず、誰かに相談できた |
| <input type="checkbox"/> 運動する時間をもてた | |
| <input type="checkbox"/> 手洗い・うがい等の感染予防ができた | |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきが毎日ていねいにできた | |
| <input type="checkbox"/> ゲームやスマホの時間を決めて使えた | |

