



令和7年9月3日
佐倉市立根郷中学校
保健室

夏休みが明け、皆さんの元気そうな顔を見ることができて
よかったです。9月とはいえ、尋常ではない暑さが続くよう
です。気を緩めず、暑さ対策をして過ごしてくださいね。

9月の予定

10日(水) 脊柱側弯症2次検査

(該当者)

誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。



タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか？
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？
30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくいなどですか？

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように
気をつけて使いましょう

学校管理下でケガをしたら

- ① 病院を受診する際、「子ども受給券」は使用しないでください。
※使用してしまった時は早めに精算してください。できない場合は、「委任状」をご提出いただきます。
- ② 窓口での支払いの合計が、消費税抜きで1500円以上（診療点数500点以上）の場合に日本スポーツ振興センターの適用になります。
※複数月の総合計が1500円以上であれば適用。
- ③ 用紙は1ヶ月に1枚、医療機関ごとに1枚です。
- ④ 時効は2年です。早めの書類提出をお願いします。
- ⑤ 申請後2～3か月で、災害給付金が支給されます。

ほけんしつから ~この暑さで?! 9巻~

1 ある日の天気予報 明日の最高気温は33度で涼しいでしょう	2 娘 33度で涼しく思うなんて、バグッてる日本人って。	3 暑熱順化とはいえ、確かに。
4 若者言葉の「バグッてる」と言えば、保健室でもこの夏、バグッているものがあるんです...	5 センサー式虫や口	6 誰もいないのに水が突然、流れこんで... ひょえー