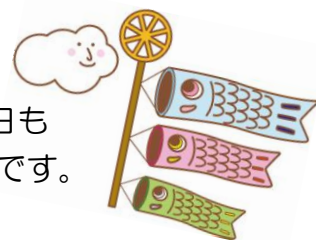


ほげんだより 5月

令和7年5月7日
佐倉市立志津中学校
保健室



4月は気温の変化が激しく、体調を整えるのが大変でした。5月に入ると夏のように暑い日もあります。引き続き自分の体調を過信することなく、調子が悪い時は無理をしないことも大切です。十分な睡眠と食事をしっかりとって健康な生活を心掛けましょう。疲れを感じたら、できるだけ身体を休めるために、いつもより早めに寝るように心がけましょう。

5月の保健行事

- 2日(金) 心電図検査(1年・未実施者)
- 8日(木) 歯科健診(ときわぎ・2年)
- 21日(水) 尿検査二次(該当者)
内科検診(3年1~5組)
- 22日(木) 歯科健診(1年)
- 28日(水) 尿検査二次予備日(21日に忘れた人)

学校管理下でケガをしてしまったら

- 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。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



睡眠時間を十分とっていますか？ 早寝 早起き	3度の食事はきちんと食べていますか？ 朝食は特に大切	適度にからだを動かしていますか？ ✓	心とからだの疲れ、上手にとっていますか？ リラックスタイム
--------------------------------------	--	----------------------------------	---

自分の姿勢意識してみよう！

こんな姿勢で、長時間過ごしている人はいませんか？



姿勢が悪いと...

- 目と本やスマホの距離が近くなる。
- 長い間姿勢が悪いと、骨にも影響する。
- 内臓が圧迫される。
- 首や肩に負担がかかる。

勉強している時、読書をしている時、スマホに集中している時、みなさんの姿勢はどのようになっていますか？猫背になっている人はいませんか？一度、座っている姿勢を、家族や友達同士で確認してみましょう。

座った時の正しい姿勢は

- 椅子に深く腰掛けて、背すじを背もたれに合わせてしっかり伸ばす。
- 椅子に座ったとき、床に足がぴったりつく。
- 机とお腹が離れている。

