

保健だより



令和 7 年 5 月
南山中学校 保健室

手には見えないばい菌が
いっぱい!



今月の保健目標は「身の回りを清潔にしよう」です。
身の回りを清潔にすることは、健康を守るためにとても大切なことです。
一番の基本は手洗いです! まずは手の清潔を心がけてください。
清潔なハンカチ・タオルも忘れずに。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

*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。

..おうちの方へ..

* 日本スポーツ振興センター

災害共済給付制度について

白井市では中学1年生で3年間の同意書を書いていただくことになっています。1年生にプリントを配付し提出してもらいましたが、2、3年生も、継続して加入しています。(全学年6月の集金で1年間の掛け金460円を引き落とします。)

今年も、学校でけがをした場合は、「子ども医療助成券」を使わずに、病院の受付で学校のけがであると伝え、健康保険証を使い、支払ってください。

詳しい給付内容などを知りたい方は養護教諭までご連絡ください。

後まわしに
しないでほしい...

じゅしん
受診のおすすめ



内科、歯科、耳鼻科、眼科の検診については
所見があった生徒のみ、文書でお知らせしています。
プリントを受け取ったら、必ず家の人に見せるようにしましょう。

心配なく勉強や運動に取り組めるように、早
めに病院に行って、治療や検査を受けましょう。