

# 保健だより



令和 8 年 5 月  
南山中学校 保健室



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。