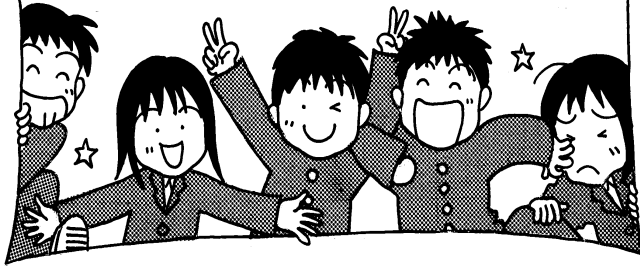


# 保健室だより



上中学校  
健康生活反省号  
R4.3.23 発行

この年、元気で楽しい  
学校生活を送れましたか？



今年度も、新型コロナウイルス感染症に振り回された1年でした。特にオミクロン株は感染力が強く、3学期は検査対象者の調査の為、学年閉鎖や学級閉鎖が行われました。しかし、学校で広がることなく無事に終了できましたのは、みなさんの協力のおかげと感謝しています。

さて、みなさんにとってはどんな1年でしたか？ コロナ禍で思い通りにならなかった

ことがたくさんあったと思います。自分なりに健康に過ごせたでしょうか？ 右の表でチェックしてみてください。また、下記のことこれからも続けてください。

## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉

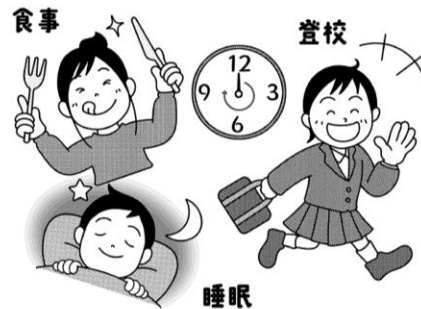


### 感染症対策



継続は力なり。  
きつといいことあるよ。

### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる



一日一善!

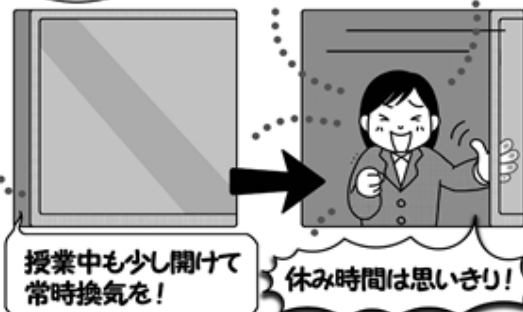


一年間を通して、  
健康的な生活が  
できましたか？

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切。ケガや病気になってから治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。一年間、健康に気をつけて生活できましたか？

<input type="checkbox"/> 規則正しい生活リズムで過ごせた 	<input type="checkbox"/> 栄養を考えたバランスの良い食事ができた 	<input type="checkbox"/> 適度な運動で体力の維持を心がけた 	<input type="checkbox"/> ケガや病気の予防を実行できた 
----------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------

## 集団の場では... 換気の徹底!



## 空気と照度の検査

3月14日に学校薬剤師の中栖先生が来校され、1・2年生の各1クラスの検査をしてくださいました。騒音・風速・照度(黒板・机)・空気(二酸化炭素濃度)とも基準値を下回り、問題ありませんでした。

換気のためには対角線上の窓を15~20cm開けるだけでいいとのことでした。来年度も教室の換気をお願いします。

## ~災害共済給付制度について~ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上(窓口での保護者負担額が1500円以上)が対象
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。