

ほけんだより

令和3年6月16日

角田高校 保健室

第 3 号

雨の日に注意しましょう！

もうすぐ梅雨の季節ですね。学校生活を快適に過ごすために注意してほしいこと・行動を改めてほしいことをお知らせします。

～通学・下校編～

- ・傘をさしながら、歩きスマホは危険！
- ・マンホールなども滑りやすくなっているのを避けて歩くのが良いです。
- ・イヤホンをつけて歩くのは危険！後ろからの車や自転車に気づくのが遅くなり、事故にあう可能性も。

～保健室編～

- ・着替えの制服や体操着はありません。
→レインコートなどで対策をお願いします。
- ・雨で濡れた頭やバッグなどを拭くタオルの貸し出しはありません。
→毎日、タオルを持ち歩きましょう。
- ・靴下などがめれた場合、保健室で干すことはできません。
→替えの靴下を持ち歩きましょう。



家族との時間、、、とれていますか？

「家族で過ごすのがちょっと恥ずかしい」「家族で過ごすよりも友達と過ごした方が楽しい」と感じる事が多くなっていませんか？食事の時間を一つのコミュニケーションの時間に見ませんか？

気をつけて
7つの「こ食」

孤食	家族不在で1人だけで食事をする
小食	1回の食事量が少なく、少量しか食べない
個食	同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる
子食	大人が不在で、子どもだけで食事をする
粉食	パスタやピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる
固食	決まったものや好きなものしか食べない
濃食	塩分や糖分の多いものばかり食べる

食事のマナーが身につかない、偏食で栄養のバランスがとれないなど、子どもにとってよくないことばかりです。食事は、大切な家族の時間。「おいしいね」と声をかけながら、一緒に食べる習慣をつけましょう。



今のうちから暑さに慣れましょう。「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。人の身体は暑さに慣れるために、1週間～10日ほどかかるようです。

暑熱順化のポイント。

- ・毎日10分ほど外で過ごす。
- ・毎日ぬるめのお湯につかり汗をかく。

これでOK!
水分補給も忘れずにね!

暑さに負けない体を作ろう



つめを切りましょう!

男女に関係なく爪がとても長い生徒が見られます。体育の時間だけでなく休憩中なども怪我の原因となってしまいます。家を出る前に、確認してから登校するようにしましょう。

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

6月・7月のSC来校日

6月28日(月)

7月13日(火) 26日(月)

6月・7月のSSW来校日

6月22日(火)

7月9日(金) 19日(月)

予約は担任・保健厚生部員・保健室まで。
※緊急時など希望通りの予約にならないこともあります。