

ほけんだより 2月

2024.2月 可児工業高等学校 保健室

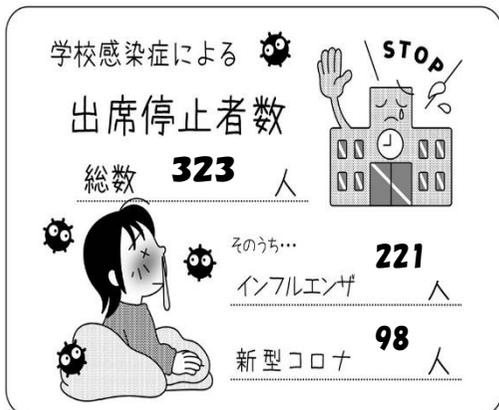
少しずつ春らしく暖かい陽気の日も増えてきましたね。ただし、この時期は朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってくる場合があります。天気予報をこまめにチェックして気温の動向に注意し、衣服の調整をするようにしましょう。

3月はほとんど授業日がありませんが、新学期に備え、基本的な生活リズムに注意して過ごしましょう。

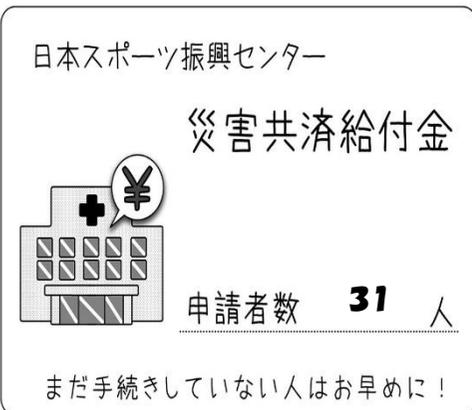
今年度の保健室 (1月末までの延べ人数)



特に、夏以降はインフルエンザやコロナの流行拡大で体調不良者も多くありました...



インフル・コロナ大流行の年でした...



学校でのケガで病院へかかった人の申請状況です

学校・部活動・登下校中のケガ、申請し忘れていませんか??

学校の管理下(学校にいる間、登下校中、部活動、課外授業等)でケガをし、病院受診をした場合は、かかった医療費の条件(窓口負担がある場合は1500円以上)はありますが、医療費の請求ができます。休憩時間中や放課後のケガも対象となります。担任や部顧問の先生へ申し出ていない治療中(治療済み)のケガがある人は保健室へ申し出てください。居住している市町の医療費助成を受けていて窓口負担がない場合も申請できますので一度相談に来てくださいね。また、申請のための用紙を受け取った後提出していない人は、早めに提出しましょう。申請期限は受診した月から2年間です。

春休みの過ごし方

- 歯の治療は済んでいますか?** 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。
- ルーズな生活にならないよう** 休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。
- やりすぎないように** スマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!
- ストレスがたまっていないか?** 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。
- 身のまわりを整理し、** 新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

心がザワザワするときは...

卒業や進級、進学の間は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます!

★おすすめのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る

