



入学、進級おめでとうございます。4月も半ばになり、汗ばむような暑さの日もありますが、朝晩との寒暖差が激しく体調を崩しやすい気候です。入学、進級で気を張っていた疲れがそろそろ出てくる頃だと思しますので、体調管理には十分注意してくださいね。

## 【健康診断日程】

月	日	曜	健康診断項目
4	15	水	心電図検査(1年生)8:50～
	22	水	尿検査一次
	23	木	尿検査一次
5	1	金	内科検診(3年生)13:30～
	8	金	尿検査二次(対象者のみ)
	12	火	内科検診(2年生半分)13:30～
	14	木	尿検査二次(対象者のみ)
	14	木	内科検診(2年生半分)13:30～
	19	火	胸部X線間接撮影(1年生)13:30～
6	4	木	歯科検診9:00～
	16	火	内科検診(1年生半分)13:30～
	17	水	内科検診(1年生半分)13:30～
	18	木	歯科検診9:00～
	25	木	歯科検診9:00～

## 不安ってどういうことだろう？



不安な気持ちになることは誰にでもあ  
るはず。具体的には、まだ起こって  
いない未来について「○○に  
なったらどうしよう、嫌だな  
あ」と感じる状態のこと。



間の心はストレスを受けると、逃げ  
るか戦うかを選ぶため、不安になる  
仕組みになっています。ごく自然な反応な  
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき  
が悪くなったり体にも影響が出てくること  
があります。



つは不安の裏には「こうなりたい」  
という前向きな気持ちがあります。  
たとえばテスト前に不安になる人は、「良  
い点がとりたい」と思っているはず。その  
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一  
つの手です。目標に向かって  
手を動かすと少し和らぎます。



## 【日本スポーツ振興センター災害給付制度】

日本スポーツ振興センター災害給付制度は、国・学校の設置者(岐阜県)・保護者の三者の負担により  
成り立つ互助救済制度です。国の公的制度ですから、安い掛け金で手厚い給付が受けられます。学校の  
管理下でけがをした時に、医療費の一部が支給される制度です。

### 給付を受けられる場合

- ・学校の管理下(登下校中・部活動中・授業中など)でけがをして、保険証提示の上、1,500円以上  
支払ったとき。(薬局で支払った分も合算されます。)

### 給付金額

- ・医療保険並の療養に要する費用額の4割。(窓口では、費用額の3割を支払っています。)

### 手続きの仕方

- ・書類等は保健室にありますので、**けがをして受診をしたら保健室に来てください。**

保健室は様々な生徒が利用する場所です。相談中の時もあるので、必ずノックをして入ってき  
てください。また、体調のすぐれない生徒が休養している時もあるので、大声を出さないなどの  
配慮をお願いします。皆が気持ちよく利用できるよう、心配りをしてくれると嬉しいです