



令和5年5月1日  
南相馬市立小高中学校  
保健室



今月のほけんだよりは、4月に行われた身体測定の結果とゴールデンウィーク中の生活のしかたについてです。5月の連休が終わると運動会もあります。規則正しい生活をして、健康管理に努めましょう！

## 身体測定の結果

		身長	体重
1年	男	155.9	37.9
	女	153.4	47.7
2年	男	163.9	65.0
	女	150.5	44.2
3年	男	163.4	56.1
	女	158.1	57.3

4月10日(月)、身体測定を行いました。左の表は身体測定の結果(各学年の平均値)です。身長や体重には個人差があるので、平均値と差があっても気にする必要はありません。身体測定結果、継続して注意していく必要のある生徒については、後日個別の結果を配付する予定です。1日3回バランスのよい食事をとり、積極的に運動することや十分な睡眠をとることを心がけ、1年間心も体も元気に過ごしましょう。

## カウンセラーの先生にお世話になります

さがら さきこ  
相良 咲子先生



小高3年目になります。よろしくお願いします。

ちば しょうた  
千葉 翔太先生



今年もたくさん話しましょう。よろしくお願いします。

～来校予定日～  
5月：12、19、26  
6月：2、9、16  
7月：7、14  
8月：25  
9月：1、8、15、22  
10月：6、20  
11月：10、17、24  
12月：1、8、15  
1月：12、19、26  
2月：2、9  
3月：1、15

～来校予定日～  
5月：16、23  
6月：6、20、27  
7月：4、11  
8月：29  
9月：5、19  
10月：3、10、28  
11月：7、14、28  
12月：5、19  
1月：23  
2月：6、27  
3月：13

～カウンセラーの先生と話したい人は、担任の先生か保健室の先生まで！～  
(保護者の方もご相談可能です。連絡帳またはお電話にて希望日をお伝えください。)

## ゴールデンウィーク！連休中の過ごし方に注意！

5月3日から5月7日まで連休が続きます。休みが続くと、朝起きる時間や夜寝る時間など生活リズムが崩れがちです。そのため、連休中も学校があるときと同じリズムで生活するようなど、規則正しい生活を心がけましょう。誰かに言われるから…ではなく、自分のために生活リズムを整えることは、自律した生活への第一歩です。

### 自律・創造・協働 規則正しい生活ってどんなこと？



遅くとも**10時まで**には布団に入って寝ているようにしましょう。夜遅くまでスマホやゲームをしていると、質のよい睡眠をとることができなくなってしまいます。



平日、休日に関わらず、**6時半まで**には起きましょう。毎日同じリズムで生活することが大切です。休日だからと、だらだら過ごしてしまうと、体調を崩しやすくなります。



毎日朝ごはんを食べましょう。何も食べないよりは主食(ご飯やパン)だけでも食べてくるようにしましょう。野菜たっぷりの汁物も食べるとバランスのとれた朝食になるのでオススメです。



## 災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、お子さんが毎日の生活や活動の中でけがをした際や賠償事故を起こした際、給付金が支払われる制度です。小高中では全員が下の2つの保険に加入していただいておりますので、ご活用ください。申請される際は、学校を通して申請手続きを進めていただく必要がありますので、一度ご相談ください。

### PTA 安全互助会

「学校管理下外」における生徒のケガと賠償事故の保証を目的とする保険です。ケガの場合は、治療期間が7日以上のものが対象となっております。賠償事故については、PTA活動中に限り、PTA会員も対象となります。

給付対象：学校管理下外

例：休日遊んでいてケガをしてしまった、他人の物を壊してしまった、自宅でやけどをしてしまった、など

給付条件：(傷害)治療期間が7日以上(賠償)故意によるもの等でないこと

### スポーツ振興センター

「学校管理下」において生徒がケガをしてしまった際、病院受診でかかった医療費と見舞金の給付を目的とした保険です。ただし、対象となる範囲は、医療点数500点以上の場合に限ります。

給付対象：学校管理下

- ①各教科授業や遠足、修学旅行などの学校行事中
- ②部活動など学校の計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休みなど学校で過ごす時間
- ④登校中、下校中

給付条件：医療点数 500 点以上