



令和6年5月1日  
南相馬市立小高中学校  
保健室

今月の保健目標

自分の健康状態や  
発育状態を知ろう。



5月も健康診断が続きます。連休も多いため、休日も規則正しい生活を心がけて健康管理に努めましょう！今月号は、4月に行った身体測定の結果とカウンセリングに関するお知らせです。

身体測定の結果

		身長	体重
1年	男	147.7	41.1
	女	150.1	44.9
2年	男	160.1	43.7
	女	155.1	50.2
3年	男	166.6	67.2
	女	152.9	60.0

4月10日(水)、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特に気にする必要はありません。身体測定の結果、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取り、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。

保護者の花 **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、養護教諭の渡邊までお気軽にご相談ください。

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日以上のもが対象となっています。賠償事故については、PTA活動中に限り会員である保護者の方も対象となります。

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

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

給付条件：医療点数500点以上

心配事や困り事は気軽に相談しよう！

心配事や嫌なこと、不安なことがあるとき、ひとりで抱え込んでいませんか？友達やおうちの人とけんかしたあと、イライラしたり、モヤモヤしたりして、気持ちが沈んでいませんか？心が疲れていると、免疫力も下がり、体の健康も維持できなくなってしまいます。こんなことで相談したらダメかな…と思わず、いつでも気軽に相談してくださいね。

カウンセラーの先生を紹介します

さがら さきこ  
相良 咲子先生

ちば しょうた  
千葉 翔太先生

小高中学校勤務4年目になりました。今年度もよろしくお願いいたします。



今年もみなさんとたくさん話ができるのを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。



～来校予定日～  
5月：10、17、24  
6月：7、14、28  
7月：5、12、19  
8月：23  
9月：13、20、27  
10月：4、11、25  
11月：1、15  
12月：6、13、20  
1月：10、24  
2月：7、14、21  
3月：7、14

～来校予定日～  
5月：17、28  
6月：11、18  
7月：2、9、16  
8月：27  
9月：3、24  
10月：4、15、26  
11月：12、19、26  
12月：3、10  
1月：14  
2月：4、25  
3月：13



カウンセリングを希望する場合は、担任または保健室の先生に希望を伝えるか、タブレットなどで左のQRコードを読み込んで申し込みをしてください。カウンセラー以外の先生と相談を希望することもできます。みなさんの希望に合わせ、休み時間や昼休み、放課後など希望する時間に面談予約することも可能です。ひとりで抱え込まず、ぜひ活用してください。

～ 保護者の方もご相談可能です。お気軽にご活用ください。～