



## 新たな気持ちで・・・



新学期が始まりました。

川口工業高校定時制の新入生の皆さん、はじめまして。養護教諭の末武 里江と申します。

また、川口工業高校定時制の在校生の皆さん、今年もよろしくお願ひします。

新しい環境でのスタートは不安や迷いも多くなると思います。体調管理には気をつけて、万全な体勢で学校生活を送れるようにしてください。

在校生の皆さんは、早めに目標を立てて規律ある生活を送るよう努力しましょう。



**リズムのある生活をしましょう！**

1日は24時間です。しかし、私達の体内時計は25時間とされています。

朝の太陽の光を浴びることで、1時間のズレをリセットすることができますとされています。

しかし、生活リズムが乱れ、夜型の生活になると、体調を崩し、遅刻・欠席数が増えてしまうという悪循環になります。自分の生活リズムを確立し、体調管理に努めましょう。

### 健康診断が始まります！ 検診・検査にそなえた準備を

●しっかり入浴！

お風呂に入って清潔に。



●耳そうじで、耳

あかや汚れをとって。



●長いままでは危険です。両手の

爪は短く。



●メガネを使って

いる人は、持参を忘れずに。



●耳や目にかかる

髪は、結んでまとめて。



●検診前の身だし

なみ、きちんと歯みがきを。



### 健康診断の目的

- ① 体がどのように、どのくらい成長したかを知る。
- ② 体に異常や病気がないか調べる。
- ③ 体について学び、より健康的な生活につなげる。

健康診断は、必ず全て受けなくてはなりません。

健康診断の一覧で日程を確認し、遅刻・欠席の無いように受診しましょう。

健康診断を受けない場合は個人的に受診してもらうことになります。

また、検診後に「お知らせ」をもらった生徒は、健康に学校生活を送るためにも早急に病院を受診するようお願いいたします。

### 保護者の方へ

お子さんが、学校でけがをしたとき

保健室まで知らせてください

医療費がおおり手続きをします



### 学校でけがをしたときは？

日本スポーツ振興センター・災害共済給付制度

#### 給付の対象・条件など

- 学校管理下（課外活動・通学なども含む）のけがであること
  - 療養にかかった費用が5000円以上の場合
- （医療保険の適用で医療機関の窓口で支払った自己負担額が、通常1500円以上）



※医療機関等の状況の証明などの書類が必要です。詳しいことは学校（保健室へ）お問い合わせください

※制度の詳細は、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。  
<http://www.jnsport.go.jp/anzen/Default.aspx>