

保健だより 3月



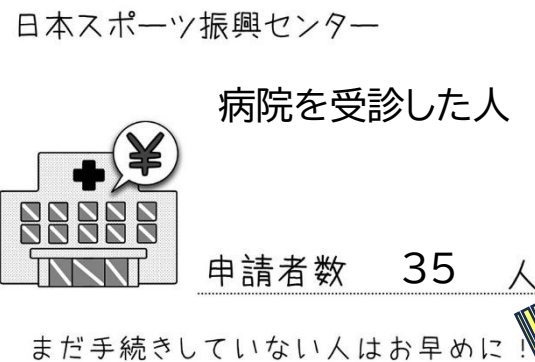
倉敷市立船穂中学校 保健室



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！この先、勉強や部活を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友達と楽しい時間を過ごすためにも、心身ともに健康であることが重要です。自分の体と心の健康を守るのは、あなた自身です。どうか自分自身を大切にしてくださいね。

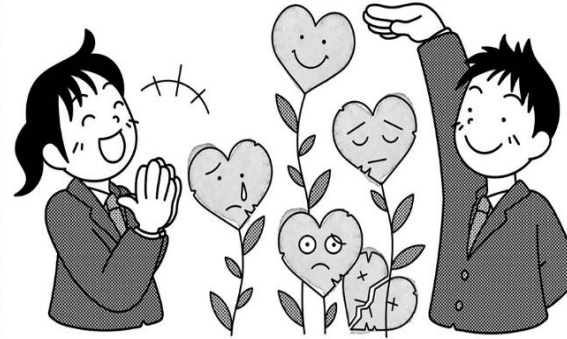
1年間の保健室利用状況とふりがえり

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。この学校でのけがや病気／不調、悩み相談などでどのくらいの人が保健室を利用したか、また、どんなけがや病気／不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認・分析して、来年度からの生活にいかしてくださいね。



★ 比べるのは“人”ではなく、“過去の自分”!! ★

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

みなさんにとって今年1年は、どんな年でしたか。嬉しかったこと、楽しかったことだけでなく、悲しかったこと、苦しかったことも今の自分をつくっています。昨日の自分と今の自分を比べても大した違いはないかもしれないけれど、1年前の自分と比べたらきっと違うはず！また新しい1年が始まります。今の自分より、1年後“今の自分の方が好き”だと胸を張れるよう、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

知っている？ ヤングケアラー

ヤングケアラーとは、家族の介護や世話をするために頑張りすぎている子ども・若者のことです。

家事や介護、長時間のアルバイトなどで疲れていませんか？本当はもっと勉強に集中したい、部活動や友達との時間ももっと楽しみたいけど「困っている家族を助けるために我慢しなくちゃ…」と思いませんか？

もしそうなら、自分で思うよりも、負担が大きいのかもしれません。そんな子どもを支援するのは、大人の役目です。学校はもちろん、自治体の窓口、地域の子ども支援センターなどにぜひ相談（SNS、電話、メール）してください。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は2年以内!

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？



～ 3年生のみなさんへ ～

倉敷市の子ども医療費助成の対象は、中学3年の3月31日までとなります。4月1日からは医療費が3割負担となります。しばらく歯医者に行っていない人や学校の健康診断で治療指示書もらったけどまだ受診していない人は、ぜひ3月中に受診してください。病気を治して健康な身体で新しい生活をスタートできるといいですね！