

ほけんだより

3年生
卒業記念号



H24.3.15
向島中学校
保健室



卒業して、新しい世界に旅立っていくみなさん。最初は慣れない環境にとまどうかもしれません。それでも、時間が解決してくれることもあります。結論を焦りすぎなくても大丈夫です。

そして、笑う門には福来る。あなたの笑顔が人に勇気を与え、誰かの笑顔があなたを力づけてくれます。どんな時も笑顔の力を信じて、忘れないでくださいね。

健康の記録をお返しします

期待と不安でいっぱいだった3年前の入学の頃。自分の身長や体重がどのくらいだったか覚えていますか？ぐーんと大きくなった人、ゆっくりゆっくり成長している人。一人ひとり顔が違うように、からだの成長もみんな違います。健康の記録も返却しますので、自分の成長と中学校生活を振り返ってみてください。

卒業後の日本スポーツ振興センターの 「災害共済給付の扱いについて」

☆手続きについて

平成24年3月までは中学校で手続きを行い、その後も継続して治療をする場合、4月分からは進学先での手続きとなります。

中学校で発生した災害で、4月以降も継続して治療を行う場合は必ず中学校へご連絡ください。3月分の手続きがされていないと、進学先では4月分からの手続きができません。

☆給付金について

中学校で登録されている東京東信用金庫の口座に入金されます。入金がまだの災害がある場合は、名義の変更や口座の解約はお待ちいただきますようお願いいたします。(2月以降に手続きを行った分については、まだ振興センターより給付の連絡がきていません。)



高校生になったら、しっかり自分で健康管理を！

- ★朝ごはんをしっかり ⇒ 高校生の時期は身長はもちろん、内臓・筋肉もどんどん成長します。朝ご飯を今以上にしっかり食べて、一日のスタートを切ってください。
- ★体を痛める「おしゃれ」をしない ⇒ つやつやのきれいな髪の毛を茶髪にしたり、自分で耳に穴をあけてピアスをするなどは体を痛めていることです。体を傷つける『おしゃれ』は良くありません。
- ★事故には気をつけて ⇒ 自転車に乗って学校に行く人も多いと思います。信号を守らなかったり、2人乗りをしたり、携帯を見ながらの高校生をよく見かけます。大変危ないです。また、あわてないように余裕を持って登校してください。