

Health

卒業
記念号



令和2年2月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室



ご卒業おめでとうございます！



いよいよ明後日は卒業式です。4月からはそれぞれの道に進みますよね。そんなみなさんに保健室から伝えたいことは3つ！

〇アクティブ健康観察を続けましょう！



美高で3年間を通して行ってきたアクティブ健康観察。自分の健康を自分で管理できるようになりましたか？卒業後、一人暮らしをしたり、アルバイトをしたりする人もいますよね。みなさんの生活は今までとは変わってくることでしょう。そんな時に大切にしてほしいのが健康管理です。毎朝の健康観察と体調管理は一生大切なことです。アクティブ健康観察で健康に過ごしてくださいね。

〇お酒・タバコはダメ！

卒業してもみなさんはまだ未成年です。お酒やタバコは成長の妨げになるだけでなく、依存症や病気になるリスクもあります。誘われても断る勇気を持ちましょう！



〇自分を大切に！

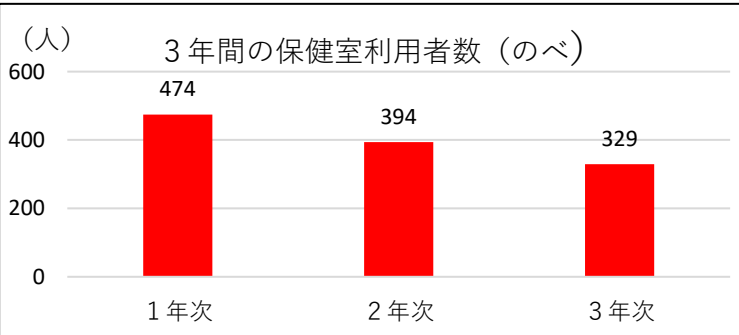
辛いことや悲しいことがあった時、大切にしてほしいのは自分の心と体です。心のSOSのサインは体にあらわれます。そんな時はゆっくりと休む時間も作ってくださいね。

新しい場所でも健康に過ごせるよう応援しています！

保健室とみんなの3年間

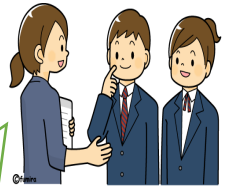


いろいろなことがあった3年間。みんなの利用状況を見てみましょう。



今年度の来室理由は？（3年）

- 1位 頭痛 92件
- 2位 腹痛・下痢 66件
- 3位 だるい 42件



内科的理由での来室が多かったです。

3年次には来室者数が減りました。自己管理できるようになりましたよね。でも相談や話をしに来る人は多かったです。



日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校で起こったケガなどに対して、医療費の給付を行います。申請を忘れている場合は、保健室に連絡してください。書類等をお渡しします。

- ・同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。
- ・災害給付を受ける権利は、給付事由が生じた日から2年間申請を行わない場合は、時効によって消滅します。

不明な点がありましたら、保健室まで連絡ください。また、日本スポーツ振興センターHPにも掲載しておりますのでご覧ください。

