

保健だより



12月号
旭中 保健室

12月になりました。寒くなり、保健室の来室も増えてきました。3年生は進路に向けて大切な時期に入りますね。学校全体で風邪の予防に努めましょう。12月は教室の換気がしっかりできるようになるといいですね！

12月の保健目標

かんき
教室の換気をしよう



教室を締め切ったままで授業をしていて、うとうとしてボーッしたり、頭が痛くなったりしたことはありませんか？それは、二酸化炭素（CO₂）の濃度が上がり、気分が悪くなったのです。CO₂が増えると集中力も低下します。積極的に外から酸素の多い空気を取り入れ、すっきりとした頭で授業に臨もう!!



こうなる
前に！



【保護者の方へ】

○ 日本スポーツ振興センターの書類について

学校でけが等をして、日本スポーツ振興センターの手続きをする場合、学校から書類をお渡ししています。家から医療機関に行かれた場合など、学校が分からないままになっていて、書類が届かないことがあります。そんな時は、遠慮なく担任や養護教諭にお問い合わせください。

申請には医療機関で記入していただく「医療等の状況」（全国どこでも無料）という書類が必要です。医療機関の受付で記入をお願いしてください。災害があった日から2年間は申請ができます。ただ、できれば早めの提出をお願いしています。

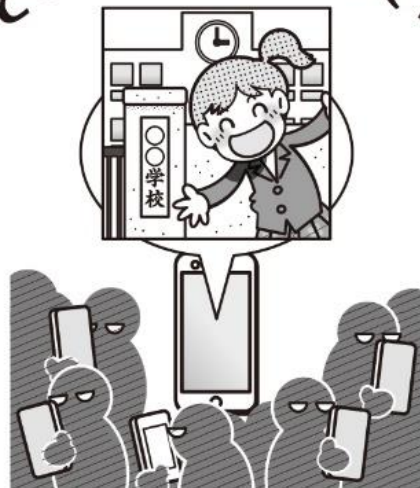
けがをして、2ヶ月以上たっていますが、まだ書類が未提出のままのけがが、何件もあります。書類を医療機関に出したままになっていたり、手元に書類はあるが、なかなか医療機関にいけなかったりしているのではないのでしょうか？もしもお忘れでしたらこれを機会にご提出ください。

問い合わせ 学校 53-2910 養護教諭 佐藤

SNS を利用している皆さんへ

※ SNS とはインターネットを介して通信できるスマートフォンやパソコン等のコミュニケーションツールです。（LINE、Twitter、Facebook 等）

アップする前に考えて
その写真、大丈夫？



友だちの写真を無断でアップしない

友人同士しか見ないから・・・と載せた写真をスクリーンショットで撮って、友人が別のSNSに載せたとしたら、それが誰でも見られるとしたら。それを見た誰かがまた・・・
そうやって写真は拡散していくこともあります。

インターネットに他人のことを書き込まない

不用意に書いた言葉は、別の意味にとられてしまうことがあります。また、他人に迷惑をかけることもあります。

SNS で知り合った人と会わない

犯罪に巻き込まれてしまうこともあります。

