

# 保健だより

平成27年8月31日  
栃木県立小山城南高等学校 保健室



## ●治療はすみしましたか？●

1学期に行った視力検査・歯科検診の結果、受診や治療が必要な人へは、7月に通知を配布しました。夏休み中に受診はできましたか？

「受診結果の報告」の提出期限は2学期始業式になっています。まだ受診がすんでいない人は、早めに受診して「受診結果の報告」を担当の先生に提出してください。

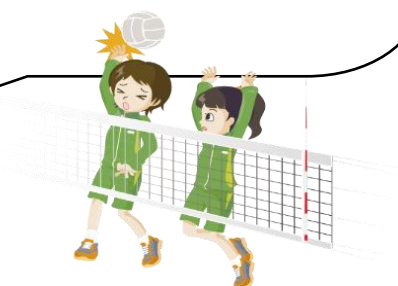
受診結果報告

○年○組  
名前○○○○

## 日本スポーツ振興センターについて

～夏休み中に部活動などでケガをした人へ～

夏休みの間、部活動中・登下校中・課外などの学校行事でケガをして病院にかかった場合も、医療費請求ができます。手続きに必要な書類は保健室にあります。必要な人は保健室に来てください。



## 足りていますか？ あなたの睡眠時間

夏休みが終わり、学校中心の生活がスタートしました。それに伴う生活リズムの変化に加え、長引く残暑・部活・学校行事もあり疲れが体に現れる頃だと思います。体調をくずしたり無理をしたりしていませんか？特にこの時期は心身を休める時間、睡眠をしっかりをとることを意識してください。さて、「十分な睡眠」と言うとき、みなさんからよく出るのは「何時間寝ればいいのか？」という質問。でも実は、必要な睡眠時間は一人一人違います。自分はどのくらい眠ればいいのか・・・まずはそれを把握してください。「今日は体が軽い！」「朝スッキリと起きられた！」と感じられたその日の睡眠時間が自分にとって必要な睡眠時間なのかもしれません。でも疲れているときは少し多めに睡眠時間をとるなどして、一人一人の自己管理も大切にしながら生活をしましょう。

「2015・9 健康教室」より

## ●○9月1日は防災の日○●

防災の日は、大正12（1923）年9月1日に起きた関東大震災を教訓とし、防災意識を高めるために制定されました。

## ●○9月9日は救急の日○●

救急の日は、救急医療および救急業務に対する理解と認識を深めるため、昭和57年に制定されました。

「あの日のことを忘れかけていませんか？・・・3月11日。」

一人ひとりが災害時に適切な行動をとるためには、日ごろの備えと心構えが大切です。防災の日と救急の日、この日を機会に、万が一に備えて家族や友達と話し合ってみてはどうですか？