5月号

尾道市立高西中学校 令和元年5月24日



新緑が鮮やかで吹く風が爽やかな季節が 続いています。

5月はゴールデンウイーク,中体連の春 季大会,中間試験と続いて,慌ただしく日々 が過ぎ、何となくしんどい、気力が沸かな いという人がいるようです。

この時期は新しい環境に慣れて、新学期 で張りつめていた気持ちが緩んで、心身に

不調を感じたり、ケガをしやすくなったりします。また、友だちだからと思って何気な く使っていることばや態度で相手を傷つけてしまうこともあります。新しい環境に慣れ た今、自分自身の生活や行動をふりかえってみましょう。

「てきたころ」が危ない!



🔔 からだに注意!!

生活リズムが乱れていませんか

- 毎日,しっかり朝食を食べていますか
- 夜更かししていませんか
- スマホを長時間使用していませんか

疲れがたまっていませんか

- 夜、ぐっすり眠れていますか
- 朝,気分よくスッキリ 目覚めていますか
- 気分の落ち込みや集中 力の低下はありませんか《





けがに注意!!

登下校のとき

○ 話に夢中になって,道路に 広がって歩いていませんか

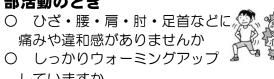
○ 交通ルールを守っていますか

校内で

○ ろうか・階段, 教室を走っていませんか

部活動のとき

していますか





ことばに注意!!

- きちんとあいさつしていますか
- 自分が悪いと思ったら、素直に謝っていますか
- 相手の気持ちを考えないできつい言い方をしたり、からかったりして いませんか
- 感情にまかせて、乱暴なことばを使っていませんか



タバコの煙には 200 種類以上の有害物質 が含まれており、「ニコチン」「タール」「一酸 化炭素」は3大有害物質と言われています。

ニコチン:血管を収縮させる。タバコを やめられなくする原因物質。

タール:発がん物質。通り道の細胞にダ メージを与える。

一酸化炭素:血液中の酸素を運ぶ力を弱 くして、全身を酸欠状態にする。

このように喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性 を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予 防する上で、たばこ対策は重要な課題になっています。今年の7月には学校・病院・児 童福祉施設等、行政機関が原則敷地内禁煙、来年4月にそれ以外の施設等が原則屋内禁 煙となります。

厚生労働省では、5月31日~6月6 日までを『禁煙週間』とし、今年は「2020 年、受動喫煙のない社会を目指して~た ばこの煙から子ども達をまもろう~」と いうテーマで取組を行います。

この機会に喫煙の危険性及び禁煙の重 要性等について正しく理解し、身近な問 題として考えてみましょう。

日本では20歳未満の喫煙は法律で禁じら れています。これは、成長段階では特にタバ コの害が影響しやすいことが主な理由です。

また、タバコは『ゲートウェイドラッグ』 と呼ばれ、さらに依存性が

高く有害な薬物に手を出す きっかけになる可能性も指 摘されています。



「日本スポーツ振興センター災害給付制度」について

学校管理下(授業中、休憩時間、登下校中、学校行事、部活動など)におい て、けがなどで病院等に行った場合に医療費が支給される制度で、保護者が窓 ロで 1,500 円以上支払ったけがなどが対象となります。

昨年度は43件(継続は除く)の申請がありました。

〇**申請手続き…**学校でのけがで受診された場合,その旨を学校へ連絡してください。医療 機関で記入してもらう書類を渡しますので,窓口へ提出していただき,記入してもら った書類を速やかに学校へ提出してください。

けがをしてから支給されるまでに2~3ヶ月かかりますので、病院や薬局での支払い は、一時的に保護者に立て替えていただくようになります。

尾道市では、学校管理下のけがで受診した場合は、『ひとり親医療』や「子ども医 療』より『スポーツ振興センター災害給付制度』が優先となります。

- ○医療費の支給…給付金は、窓口で支払った金額(3割負担分)と1割の見舞金が支給さ れます。
- ○請求期限…「給付事由が発生してから2年間」です。
- ○掛け金…945 円のうち保護者負担額 460 円は、学年会計から支払います。

