

# ≡ ほけんだより ≡ 5月

河瀬中学校  
河瀬高等学校  
令和4年5月8日

新年度スタートからもう一か月。早いものですね。

新しい環境に加え、さまざまな行事が続き、「疲れたな～」と感じている人も多いのではないのでしょうか。また、春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。心と体は一体です。心が疲れたら、まずは体を休めてみましょう。

## ✦ ✦ ✦ こんな方法で元気をチャージ！ ✦ ✦ ✦



## 健康診断の日程

月/日	曜	検査項目	対象学年
5/24	火	二次検尿（一日目）	中高全学年
5/24	火	PM校医検診	中2-1.2-2.1-2.1-1
5/25	水	二次検尿（二日目）	中高全学年
5/26	木	PM歯科検診	高2-1.2-5/高1全クラス
5/27	金	PM校医検診	中3-1.3-2/高1-4.1-3
5/30	月	PM校医検診	高1-2.1-5.1-1



## スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですよね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

学校でケガをしたときは  
災害共済給付制度  
を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。