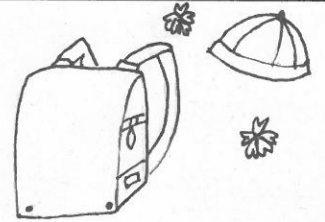


長い、長い臨時休業でした。新学期がスタートできたことを嬉しく思います。改めて日常のありがたさを感じた日々でした。

4月は何かと緊張する日が多く、気づかないうちに疲れがたまります。まずは、生活リズムを整えることです。今年度、保健委員会では、市内の三校合同で「楽しい うれしい おもしろい」朝食活動をしていきたいと考えています。朝食を食べて、健康な学校生活を送ろう！



担当：3-1 保健委員

## 保健室のルール ~みんなが気持ちいい保健室にするために~

授業中は、先生に伝えてから来る



ノック、あいさつをしてから入る



室内の物を勝手にさわらない



できるだけ  
休み時間に  
来ましょう。



## 薬について



AEDは、突然、心筋梗塞などで倒れた人の命を救うために使います。

川之石高校には、AEDが2台、体育館玄関前と食品加工実習室前にあります。寄宿舎にも1台設置しています。

設置場所を自分の目で確認しておいてください。

担架は、保健室前の壁と体育館に設置しています。

保健室では、原則として薬は提供しません。痛み止めや整腸剤などをよく使う人は、自分で常備しておきましょう。

また、友だちから薬をもらったり、友だちにあげたりすることはよくありません。全ての薬には、「主作用」と「副作用」があります。

主作用・病気を治したり軽くしたりする働き

副作用・本来の目的以外の好ましくない働き

## ~Part 1~

### 朝食の重要性と体への影響

- ① 体を目覚めさせる
- ② 脳が活発に動く  
脳のエネルギー源は糖質(主食に含まれる栄養素)だよ。
- ③ 快便効果  
胃に食べ物が入ると腸が刺激され、排便しやすくなるよ。
- ④ 肥満予防  
栄養の偏りや食べ過ぎ、間食の取り過ぎを防ぐよ。

寝ている間に、目覚めエネルギー不足に  
なるんだね。授業に集中  
するために、明日の朝  
ごはん何食べよう？



### 学校生活の中でケガをしたら、**災害給付金**を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることが出来ます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。