

# ほけん たいり



令和6年度 第2号

令和6年5月2日(木)発行  
宮城県第二工業高等学校保健室



新学期が始まり、早1ヶ月が経とうとしています。とくに1年生は慣れない環境の中、緊張感のある毎日を過ごしてきたことと思います。5月は、どっと疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。ゴールデンウィークは、心とからだの疲れを癒やし、生活リズムを整えてゆっくり休養してください。連休明け、元気に会いましょう。



自然の\*

## 「癒やし」\*

に触れてみて



5月4日は「みどりの日」。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

### 目からの癒やし

「緑色」は目に一番優しい色。ストレスを和らげる効果もあります。

### 耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果があります。

### 鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分があります。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

ゴールデンウィークを利用して、たまには自然の「癒やし」に触れてみてはいかがでしょうか。



## カウンセリングのお知らせ

※本校では、年14回スクールカウンセラーの先生が来校し、皆さんの悩みや相談に対応しています。

●利用時間: 15:00~20:00 ●申し込み方法: 担任の先生または教育相談担当か保健室まで。

体調不良は「体の不調」だけではなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。不安なこと、心配なことが続いている時・・・カウンセラーの先生とお話ししてみませんか？

カウンセラー来校日 5月20日(月)、6月10日(月)・24日(月)、7月9日(火)、8月26日(月)



# 宝さがし

3つのクイズを解いて、  
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

**クイズ 01** ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン  

  
 は○のひ みけ○こ

**クイズ 02** 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

①  ②  ③  ④ 

**クイズ 03** 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご ち よ  
 さ ち  
 き < はん  
 あ ん し

スタート

ゴール

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 \_\_\_\_\_  
 クイズ02 \_\_\_\_\_  
 クイズ03 \_\_\_\_\_



元気なからだ!

宝箱の中から出てきたのは...

答えは  
 はやね・はやおき・あさごはん。  
 いい生活リズムを作って、  
 元気に過ごしましょう!



## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下でけがをし、病院で受診した場合、災害共済給付制度により、医療費の申請手続きが可能です。

★手続きについて→①保健室でケガの状況等を確認し、手続きに必要な書類を渡します。②受診した病院の窓口で書類に記入してもらい、学校へ提出してください。(ご不明な点がございましたら、保健室までお知らせください。)

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※登下校中の交通事故について ★事故の大小を問わず、警察に届けを出すようにしてください。

- 日本スポーツ振興センター災害共済給付と損害賠償を二重に受け取ることはできません。
- 加害者が判明している場合...加害者からの損害賠償が優先されるので、センターへの請求はできません。
- 加害者が不明の場合...政府の「自動車損害賠償保障事業」により救済が受けられます。警察で、「交通事故証明書」を発行してもらい、お近くの損害保険会社や農協等の窓口で手続きしてください。
- 「交通事故証明」が取得できない等、第三者からの賠償が受けられない場合は、センターへ問い合わせが必要になりますので、保健室までお知らせください。