ほけんだより 10月

令和8年10月28日発行
武雄市立武雄中学校
保健室

季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？　楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当にすばらしいことです。



保護者の皆様へ

10月9日（金）にすぐーるにて配信したように、学校でのけが等に対する給付金手続き（日本スポーツ振興センター災害共済給付）について、令和9年1月よりデジタル化を促進する新システムが導入されます。

新システム移行のため、申請は12月～1月中旬まで停止されます。

つきましては、手続きの遅延や書類の出し直し等を防ぐため、手元に提出し忘れている書類がある方や、これから手続き予定の方は、お早めに提出をお願いいたします。

本校への書類提出締め切り：11月20日（金）まで
（＊現行システムでの本校での最終受付）

期日以降のご提出分につきましては新システムでの申請となるため、書類の再確認・再提出及び給付金の振込が通常より大幅に遅れる可能性がございます。

ご家庭に未提出の書類がないか、今一度ご確認ください。

提出期限間近になりますと混雑や確認作業に時間がかかりますので、書類が揃い次第、お早めに保健室までご提出をお願いいたします。

ご不明な点等がございましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

まちがいさがし



２枚の絵を見比べて７つのちがいを探そう！





答えを知りたい人は保健室に来てね♪