



夏の思い出は
できたかな？
生活リズムを
整えよう！

今日は、とてもひんやりした朝でしたね。夏休みも終わり、いよいよスタートしましたね。夏休みの宿題は、もう済んだかな？「決められた課題を期限までに済ませる」ことは、社会に出た後、特に求められる力です。将来みなさんがどんな職業についても、体調を整えておくことはもちろん、決められた期限までに原稿や企画書を完成させておく必要があります。宿題をいかに計画的に期限まで提出するか、社会人になったときのために今、みなさんは訓練をしているのですよ。大変だけれど、できることからはじめてみましょう。明日以降も雨の日が続きますので、登下校中も気をぬかず、けがや事故に注意してください。

～ 8月の保健目標 ～
病気の治療をしよう！

治療が必要な人は、早く病院に行きましょう。
歯科や眼科は定期検査も重要です！

スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

保護者様へ

学校の管理下で（登下校、授業中、休み時間、部活動）、けがをしたり、病気（熱中症や食中毒）になったりしたときは、スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となります。武雄市内の小中学校の児童生徒は、年度初めに共済掛金460円を（校納金より）支払い、武雄市教育委員会が一人当たり485円を負担して、この制度に加入しています。

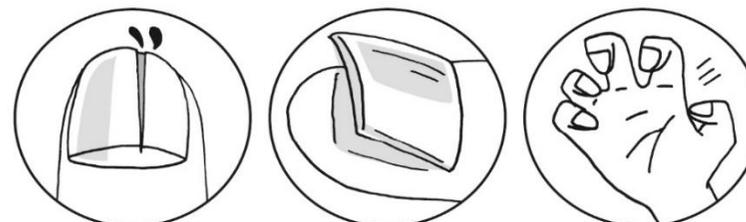
まずは、学校でのけがや病気で病院を受診した場合、必ず学校（保健室）へお知らせください。こちらから必要書類をお渡しいたします。

※この制度は申請・審査を経て承認されると、学校の管理下で起こったけがや病気による窓口負担分の医療費が、全額保護者様に戻ってくるものです。

なお、窓口負担が1,500円未満の場合は、給付の対象になりません。

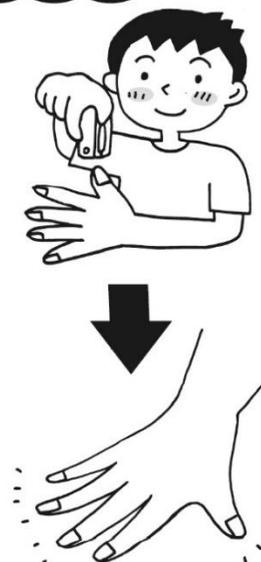
自分の健康は、自分で守る！つめは、家で切ってくる。これ原則で

あなたのつめ、のびていませんか？



【われる！】 【はがれる！】 【ひっかく！】

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。
手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく！



この夏休み、危険な目にはあわなかったかな？

怖い思いはしなかったかな？

もしなにか気になることや不安なことがあったら、ひとりでかかえこまないで、大人に相談しましょう。

大人は、みなさんが思っているより、色々な経験をしていて、解決方法も一緒に考えることができます。

また、以下のように電話相談できる場所もあります。相談は無料です。秘密も守られます。

相談内容	相談機関	電話	時間
こころの悩み	佐賀いのちの電話	0952-34-4343	毎日24時間
	佐賀こころの電話	0952-73-5556	平日9時～16時

命は自分で守る。

困ったことがあったら、大人に相談！

