



### 体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

大型連休もあっという間に終わり、もうすぐ5月が終わろうとしています。新学期が始まってからもうすぐ2カ月。みなさんは毎日元気に過ごせているでしょうか？よく、『5月病』と呼ばれるこの時期のたるさや、やる気の低下は、4月からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が5月に入る頃から現れることが多いのです。新学期を慌ただしく駆け抜けてきた、あなた！体や心が訴える、ストレスのサインを見逃さず、ちょっと一休みしませんか？

### ストレスのサイン、気づいてる？



朝、起きられない

夜、眠れない

食欲がない

イライラする

心と体のSOSに  
気づいたら

思い切って  
休養をとみましょう

好きなことをしたり  
ボーッとしたり  
友達話したり  
気分転換しましょう

保健室や相談室で  
悩みや不安を吐き  
出してみましょう

頑張ることももちろん大切ですが、自分のつらさや痛みに鈍感になりすぎないでね。  
誰かに聞いてほしいけど、直接言いにくい！というときは保健室前の心のつぶやきポストを使ってね。

保護者の方へ ◆学校でケガをしたら…

### スポーツ振興センター・岩手県学校安全互助会 共済金について

学校生活の中でけがをして受診すると、災害給付金の請求ができます。

- 授業中、休憩中、学校行事、部活動中、登下校中のけがなど
- 窓口での支払い合計が1,500円以上（自己負担3割で）

この2点が請求の条件です。

入学手続き時に同意書を提出していただいております。一人あたり年間1,760円\*の掛け金で加入しています。病院や薬局に書類の提出がありますので、学校でのケガに対して病院を受診した場合は、速やかに担任、または部顧問にお知らせください。

申請から給付まで数ヶ月かかります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

日本スポーツ振興センターで給付が下りた後、通院を7日以上、もしくは入院を5日以上していた場合、さらに岩手県学校安全互助会から給付を受けられます。その場合、請求の準備が整い次第ご連絡いたします。

それぞれ時効があります。速やかな請求業務にご協力ください。（請求権の消滅 日本スポーツ振興センター

ー：給付事由が発生した日から2年間請求を行わないとき 岩手県学校安全互助会：共済金を請求できることになってから3年間請求を行わないとき

\*今年度より掛金改訂となりました。

### 健康診断、結果はどうか？

前回の保健だよりでもお伝えしたとおり、4月～6月は健康診断が実施されます。1年にたった1回しかない、自分の体を知るチャンスです。勉強に部活に遊びに忙しい日々を過ごしている皆さんですが、それはすべて健康あってのこと！「忙しいから病院に行っている暇ないから…」「今は特に困ってないからいいや」と、言わず、この機会にしっかり受診し、不安のない学校生活を送りましょう。

#### ●定期健康診断の結果のお知らせを受けたら● 生徒のみなさん、保護者の皆様へ

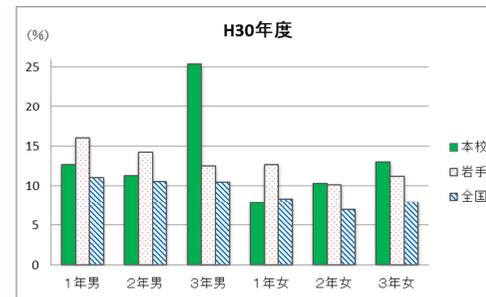
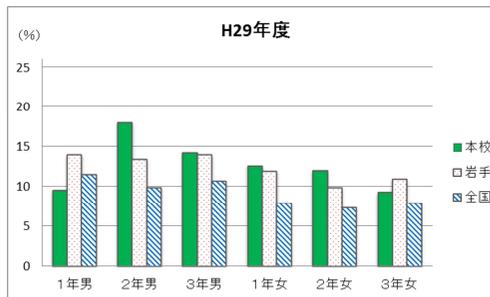
各種健康診断が終わったら、受診が必要な生徒に治療勧告書を配布します。配布されない場合は、受診の必要がないということになります。治療勧告書が配布されましたら、早めに医療機関を受診し、「結果通知書」を保健室までご提出ください。

なお、7月の三者面談時に、すべての健康診断結果をまとめたものを全員に配布します。



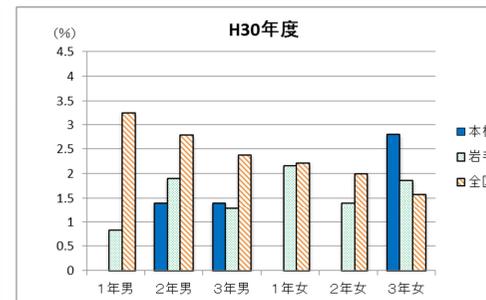
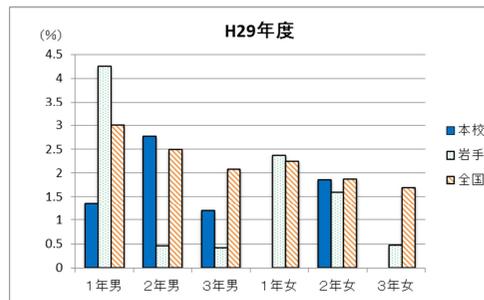
### 太りすぎ？ 痩せすぎ？

本県では肥満度20%以上の肥満傾向児出現率が高いことがここ何年も課題となっております。本校も例年に漏れず、毎年、ほとんどの学年で全国の出現率を上回っています。“肥満は万病のもと”と言われるほど、あらゆる病気の原因となり得ます。部活動や体育で今は日常的に体を動かす習慣がついていますが、大学生になったら、社会人になったら、必然的に運動する時間は減り、代謝も落ち、痩せにくい体にもなっています。



肥満傾向児出現率（「学校保健統計速報岩手県版」より抜粋）

しかし、痩せれば痩せている程良いのか、というと、それは間違いです。肥満度-20%以下の痩身傾向児（やせ）も全国的に問題となっています。本校では、やせは少ない方ではありますが、最近ではSNSが普及していることにより、モデルや俳優、SNSで人気のある人の影響を受けやすい環境になっています。また、SNS閲覧時には、ダイエットを促進するようなサプリメントなどの広告も皆さんの目に入りやすくなっています。



痩身傾向児出現率（「学校保健統計速報岩手県版」より抜粋）

意識しなくても自然と入ってくる多くの情報の中で、今の自分に必要な情報は何か、そして、未来の自分のために今できることは何か、それを取捨選択することが重要です。

体重が気になっているあなた、保健室と一緒に管理しませんか？

