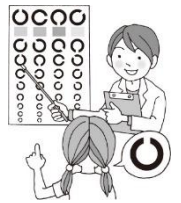


# ほけんだより 4月

健康診断が始まります

※5月の健康診断については、5月号でお知らせします。

実施日	時間	項目	対象学年
14日(火)	17:30~	身体測定・視力検査	全学年
		聴力検査	1・3・4年生
		心電図・X線検査	1年生・昨年度欠席者
16日(木)	18:05~	眼科検診	全学年
22日(火) 23日(水)	18:05~	検尿	全員
28日(火)	18:00~	歯科検診①	全員



## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

### 比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。



### 他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



### グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



4月から湊川高校に来ました。  
内田菜々美と言います。  
よろしくお願いします。

## 学校でケガをしたときは 災害共済給付制度 を利用できます



総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

## ▶生徒互助会制度◀

学校以外でけがや病気をして、病院にかかった時、お見舞金が出る制度です。  
診療報酬点数の20%、年間9500円まで。  
受診の日から1年以内に申請が必要。ぜひ、活用して下さい。



手続きなどわからないことがあれば、保健室に聞きに来て下さい。