



早いもので、もう1年の締めくくりの時がやってきました。皆さん、今年度も1年お疲れさまでした。新型コロナウイルス感染症の影響で行動が制限されていた中ではありましたが、様々な学校行事も無事終わることができ、いきいきとした皆さんを見られた1年であったと思います。窮屈だったコロナ規制も緩和されつつあり、来年度はどんな皆さんの笑顔が見られるか、今からとても楽しみです。気持ちよく来年度を迎えられるように、春休みは規則正しい生活を送り、4月からの準備を始めておいてください。

春休みの過ごし方

●規則正しい生活を送ろう●

休みだからといって、だらだら生活をしないようにしましょう。学校の日と同じように早寝・早起きをして、毎日の睡眠時間にバラつきが出ないように規則正しく生活しましょう！

●3食きちんと食べよう●

栄養バランスを考えて、3食きちんと食べましょう。特に、朝ごはんは1日のエネルギーとなります。簡単なものでも良いので、食べられるものを食べましょう。間食の食べ過ぎや、内容には注意してください！

●適度に体を動かそう●

家に引きこもり、スマホやゲームばかりにならないようにしましょう。春は暖かくて気持ちいいです！毎日外に出て、適度に運動をするようにしましょう。

●ストレスを解消しよう●

悩みやストレスを溜め込みすぎないようにしましょう。趣味や信頼できる人への相談など、自分なりのストレス解消方法を見つけて、1人で悩みすぎないようにしてください。

●健康観察をしましょう●

自分の健康状態を把握しておくことは生涯を通じて大切なことです。新型コロナウイルス感染症に基づく行動制限は緩和されつつありますが、日々の健康観察は続けましょう。体調に異変を感じたら、無理をせず、体を休ませてあげてください。また、自分の平熱を知っておくことも大切です！

●今のうちに受診を！●

新年度が始まると、早々に健康診断があります。「目が悪くなった気がする。」「歯が痛い。」など、体に異変を感じている人は、春休みのうちに医療機関を受診して、検査・治療をしておきましょう。

スポーツ振興センター災害共済給付金について

学校管理下（登下校中、部活動中、授業中など）での災害については、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の申請ができます。治療の総額が5,000円以上（保険証を使って自己負担金3割の場合は、1,500円以上支払った場合）に、請求の対象となります。（給付されるかどうかについては、スポーツ振興センターの審査があります。）未申請の災害がある場合は、保健室まで申し出てください。また、すでに申請している災害で、継続の申請がある場合は、その都度、速やかに書類を提出してください。