

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。みなさんは、春休みが明けたら新しい学年に進級します。気持ちよく新学期を迎えたいものですね。休みの間に身のまわりを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみませんか？



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



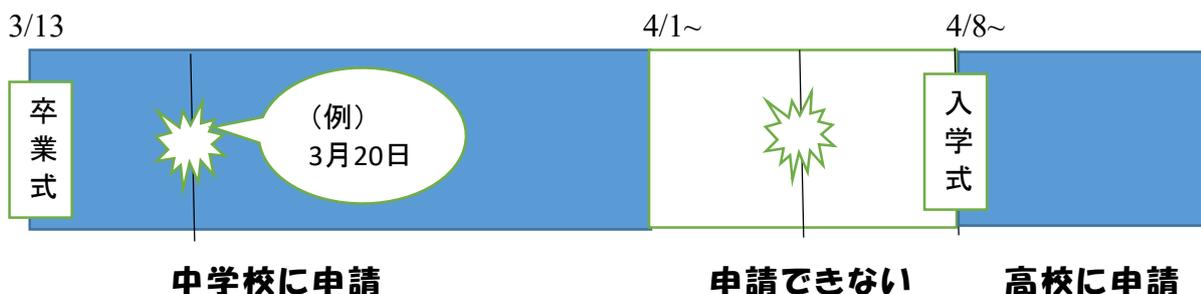
むし歯や視力低下など治療のお知らせをもらって、まだ受診できてない人は春休み中に治療をすませましょう。

特に3年生はこどもはぐくみ医療を使用出来るのが中学生までです。
(阿波市，美馬市，佐那河内村，石井町などは高校卒業まで)

卒業後～入学までの、けがの扱いについて

入学後、さっそく部活動を始め人もいます。川島高校でも、中学校と同じように日本スポーツ振興センターに加入しますが、春休み中のけがについては少し注意が必要です。

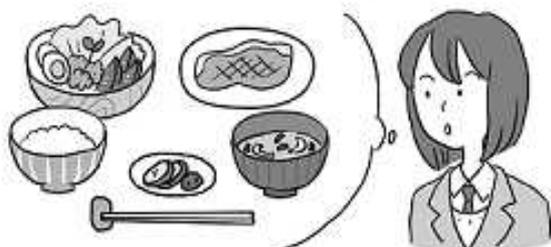
- ①卒業式～3月31日 ⇒ 中学校の請求になります。
- ②4月1日～入学式までの間 ⇒ 対象外です。中・高ともに申請できません



卒業式、修了式…「脳貧血」にご注意

3月から4月は、全校での式典などの行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「脳貧血」によると考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起きることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また、具合が悪くなったら座るなど楽な姿勢をとって、周りの友だちや先生に知らせましょう（倒れて頭を打つなどの危険があります）。



ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。