

ほけんだより5月

銚田市立大洋中学校
保健室
令和3年5月7日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。



新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。

5月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

5月の安全目標 運動時の安全に気をつけよう

5月の保健行事について

検査項目	実施日	対象	備考
内科検診・結核検診・運動器検診	5月6日(木) 13:30~ →延期 5月31日(月) 13:30~	1~3年女子 男子未実施者	
歯科検診	5月12日(水) 9:00~	全学年	・朝、歯をみがいてきてください
尿検査(二次)	5月13日(木) 5月14日(金) ※今年度最終日	対象者	・二次検査対象者のみ、前日に容器配付 ・未提出者は、4/26(月)に配布された容器を使用してください。 ・今年度未提出の場合は、かかりつけ医にて実施していただくこととなります。
心臓検診(心電図検査)	5月18日(火) 11:00~	1学年	・すでに問診票は提出していただいています。 ・検査1時間前の運動は避けてください。

4月の身体測定の結果です (学年平均値)

		身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男	152.8	47.0
	女	152.2	46.8
2年	男	163.4	52.8
	女	155.5	51.0
3年	男	164.6	54.3
	女	155.6	50.6

中学生は、心身ともに成長の著しい思春期の時期です。身長や体重が増えるということだけでなく、体の中の臓器の働きも成長しています。十分な睡眠、バランスのよい食事、運動に心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。また、成長には個人差があるので、普段から健康に過ごすことができれば、心配はいりません。



健康診断の結果から...

身体測定 太りすぎていませんか？
おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。

視力検査 去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。

歯科検診 むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついねいに磨きましょう。

気になるところがあった人は
おうちの人と相談して受診しましょう

◎健康診断結果のお知らせと早期受診のお願い

4月より、定期健康診断を実施し、終わり次第結果をお知らせしています。治療や検査が必要な場合は、早期に受診されることをお勧めします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。今後の健康管理に活用させていただきますので、受診後「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その際は学校にご連絡ください。生徒たちは、毎日、学習や部活動等で忙しい生活を送っています。体が健康でないと日々の努力や練習の成果が発揮できません。計画的に受診していただきますようお願いいたします。

身体測定：全ての健康診断が終わり次第、個別にお知らせします。

視力検査：視力片目B以下の生徒のみ、個別に通知しております。B (0.7~1.0)、C (0.3~0.7)、D (0.3以下) の人は眼科で受診してください。

聴力検査：1・3年生に実施しました。受診の必要がある人に個別に通知しました。

歯科検診：終了後、実施した生徒全員へ結果を通知します。「2」「3」の欄に○印があった人は、早めに歯科医院で受診してください。

内科検診：受診の必要がある人のみ個別に通知します。

尿検査：二次検査対象者のみ個別に通知します。

心臓検診：1年生に実施します。受診の必要がある人のみ個別に通知します。

※ 全ての健康診断が終了次第、今年の結果を個別に通知します。配付されましたら、確認をよろしくお願いいたします。



「ない」と「なければ」

入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいなと思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

