

# 5月のほけんだより

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和4年5月2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。

**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月の健康診断について

検査項目	実施日	対象	備考
心臓検診 (心電図検査)	5月17日(火) 10:50~	1学年	・すでに問診票は提出していただいています。 ・検査前の運動は避けてください。
内科検診・ 結核検診・ 運動器検診	5月19日(木) 14:00~ 5月26日(木) 14:00~	1~3年女子 1~3年男子	・検査前の運動は避けてください。
歯科検診	5月25日(水) 8:40~	全学年	・朝、歯をみがいてきてください

※ 尿検査は6月2日・3日に実施します。忘れずに提出しましょう。

### 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あって、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。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O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。

5月に入り、気温が高くなってきました。熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、ハンカチ・汗拭きタオルの準備をし、清潔な生活を心がけましょう。

また、新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わるとストレスや不安を感じ、心が疲れやすくなってしまいます。ときにはゆっくり休みながら、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちや先生、家族など、信頼できる人に話してみましよう。

## ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。



あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさんタイプ

カリカリさんタイプ



- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

#### ❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



#### ❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

#### ❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

### カリカリさんタイプへのアドバイス

#### ❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

#### ❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心にならぬ余裕ができるかも。



#### ❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

### 紫外線はただの悪者じゃない



「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていませんか? 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは紫外線から作られる!?

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができるのです。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウイークも、昼間は外に出て運動などをしましょう!



裏面は健康診断の結果活用のコツについてです。ご覧ください。

健康診断の結果を生かそう!

# 健康な体をまもるアドバイス!

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには思っていませんか?

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



## 健康診断の結果 活用のコツは...



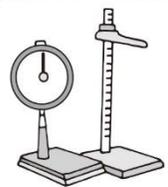
知る

どれくらい成長したかな? おうちの人と確認しましょう



振り返る

歯みがきはできていた? ゲームのやりすぎ? 普段の生活を見直してみよう



### 身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?

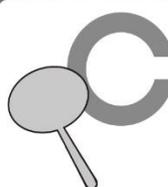


太りすぎていた人は...

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は...

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう

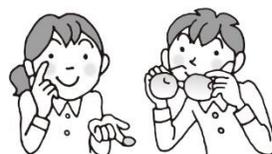


### 視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか?



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



### 歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス!

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずつていねいにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか?



### 聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか?



## 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	153.4	47.8
	女	151.6	45.2
2年	男	159.5	51.0
	女	154.8	49.4
3年	男	168.1	58.3
	女	156.7	52.7

健康診断、まだまだ続きます



治療証明書の提出をお願いします



ゴールデンウィークも 早寝・早起き!



スマホ・ゲームは時間を決めよう



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。

何か気になることがあれば保健室までご連絡ください。

