



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月6日 No.1

進級・入学おめでとうございます。

6名の新1年生を迎えて39名の仲間で新しい学年がスタートします。

皆さんが充実した学校生活を送れるように、健康面のサポートを全力でしていきます。



お世話になる **学校医の先生** *
よろしくお祈りします!

内科	石川 政則	先生
歯科	深尾 賢一	先生
耳鼻科	小野 淳二	先生
眼科	古門 英人	先生
薬剤師	堀 佑美	先生

【自己紹介】

出身:兵庫県(福山に来て4年目になりました)

特技:泳ぐこと、好きなもの・こと:くま, ゆず(聴くのも食べるのも), wacchi, 唐揚げ, 読書
一言:保健室から皆さんの成長を見守っています。私も様々なことに挑戦して、皆さんとともに成長していこうと思います!

【保護者の方へ 提出物のお願い】

次の書類を保健室連絡封筒に入れてお渡ししています。すべて記入後、保健室連絡封筒に入れて提出して下さい。記入漏れ・押印漏れ等ないよう確認をお願いします。

- ・独立行政法人日本スポーツ振興センター加入同意書(押印必要)
- ・結核健康診断の間診票(黄色の用紙) ・運動器検診問診票(桃色の用紙)
- ・生徒健康カード(各学年の項目に記入) ・心電図検査台紙(1年生のみ)
- ・耳鼻科検診耳の診察希望調査票

※提出期限 4月8日(木)厳守でお願いします

2021年度(令和3年度)健康診断日程表

項目	日付	時間
身体測定・視力・聴力検査	4月9日(金)	6時間目
心電図検査	4月12日(月)	11:00~(1年生のみ)
内科	4月13日(火)	13:20~
歯科	4月15日(木)	10:20頃~(網引小終了後)
耳鼻科	4月16日(金)	13:30~
眼科	4月19日(月)	13:45~
尿検査	4月27日(火) 4月28日(水) 5月14日(金)	登校時職員室前に提出

※健康診断の前日に検診に関するほけんだよりを発行します。よく読んで検診を受けるようにしてください。

健康診断の目的は…?



- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

※裏面もあります。

心とからだの“学びの場”

皆さんにとって、保健室とはどんな場所であるイメージしていますか？「怪我をしたら手当てをしてもらうために行く場所」「体調が悪くなった時に休む場所」「話を聞いてもらう場所」「健康診断を受ける場所」…いろいろなイメージを持っていると思います。

保健室は、怪我や体調不良などの救急処置や休養の場、健康診断や保健指導、健康相談を行う場としての機能などのほかに、心とからだの学びの場でもあります。自分のからだに興味関心を持ち、これから先を健康に生きていくためにはどうしたらよいか、私も様々な場面で話をしますが、自ら学び、学んだことを生活に生かしていける生徒が多くなってほしいと願っています。保健室をどんどん活用していきましょう。

【学びのコーナー・計測コーナーの使い方について】

- 休み時間・放課後に利用できます。
- ベッドで休んでいる生徒がいる場合もあるので静かに利用してください。（休んでいる生徒の状況等によっては利用できないこともあります。）
- 本の貸し出しはできません。身長計や体重計を使うときは声をかけてから使います。
- からだについて学びたいこと・知りたいことがあれば遠慮なく声をかけてください。



来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です
ありがとうございました



先生からのお願いです

保健室利用 マニュアル

継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。





福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月8日 No.2

身体測定・視力検査・聴力検査があります

日時:4月9日(金)6時間目

場所:保健室・学習室1・2・被服室

対象:全員

方法:○各自、自分の記入用紙を持って学年ごとに会場を回る

- 測定担当の先生に「お願いします」と挨拶をして記入用紙を渡す
- 終わったら「ありがとうございました」と言い、記入用紙を受け取る
- 記入用紙は終了後、各クラスで集める

順番:1年生…身長・体重→聴力→視力
2年生…聴力→視力→身長・体重
3年生…視力→身長・体重→聴力

○身体測定・視力・聴力検査を受ける時の注意点○

項目	注意事項	場所	最初の学年
身長	<ul style="list-style-type: none"> ・シューズ・靴下を脱ぐ ・背中・おしり・かかとの3カ所を身長計の柱につける ・あごを少し引く ・両腕は身体の横にまっすぐ下ろす ※髪の毛を後ろでくくっている人は外す 	被服室	1年生
体重	<ul style="list-style-type: none"> ・シューズを脱ぐ ・ゆっくり、静かに体重計の中央に乗る 		
視力	<ul style="list-style-type: none"> ・メガネをかけている人は、検査場に入った後メガネをかけて待つ ・コンタクトレンズは付けたまま測定する 最初は<u>左目を隠して</u>右目の視力を測定する (※隠した目も開けておく) ・ハンカチまたはティッシュで測定する方と反対の目を隠す (強く押し当てると反対を測定するときに見えないので、軽く当てる程度) 	学習室1 学習室2	3年生
聴力	<ul style="list-style-type: none"> ・音が聞こえている間ずっとボタンを押し続ける ・検査中は静かにする。保健室には2人ずつ入る 	保健室	2年生

身体測定・視力・聴力検査をするのはなぜ??

身体測定は皆さんが前回の健康診断以来、どれだけ成長したかを知る大切な機会です。
皆さんは成長期真っただ中!つまり人生の中で体の変化が最も大きい時期です。
また、視力検査と聴力検査は学校生活に支障のない見え方、聞こえ方かどうかを知る検査です。
学習や部活動に大きな影響を与えるものですので、とても大切な検査と言えます。
この健康診断というチャンスに自分の体の変化を知り、健康に関心を持ってくださいね。

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

- しっかり食べよう** 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。
- よく寝よう** 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。
- 運動をしよう** 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をするとう睡眠の質もよくなります。
- こだわり過ぎない** そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月9日 1年生号

心電図検査があります

日にち 4月12日(月)

時間 11:00~

場所 被服室

持ち物 体操服(半袖/短パン)

実施方法

- ①10:50に被服室に女子が入り、着替える
半袖・短パン、上半身の下着はすべて脱ぐ、靴下も脱ぐ
(男子は体育館の更衣室で着替え、着替えをすべて持ち被服室前で静かに待つ)
- ②名前を呼ばれたらベッドに仰向けに寝る
- ③検査のために電極(センサー)を胸に付けるため、体操服をしっかりとまくり上げる
- ④検査中は力を抜きリラックスする
- ⑤検査が終わったら、速やかに着替えて教室に戻る
- ⑥男子は女子が被服室を出たら、着替えを持って被服室に入る
- ⑦着替えを指定の場所において検査の順番を待つ
名前を呼ばれたら②~⑤の順序で検査を受ける

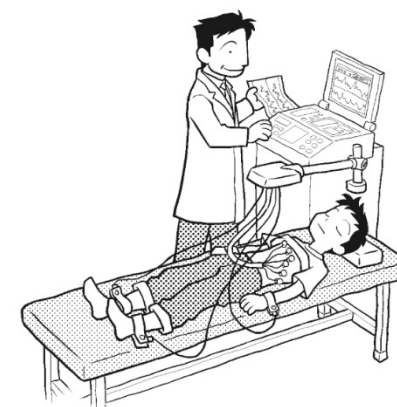
心電図検査について

●検査のしくみは？

心臓は血液を全身に送るため拡張と収縮を繰り返しています。このときに発生する弱い電流を記録したものが心電図です。

●何を調べるの？

不整脈(脈の乱れ)、心肥大、突然死を起こしやすい心疾患などがないかを調べます。



●検査の前は？

はげしい運動をせず、からだ(心も)を安静にしておきましょう。

●検査中は？

からだの力をぬいてリラックスし、ゆっくりとした呼吸をしましょう。

★検査に影響するため、検査前はバタバタと走り回ったり暴れたりせず、

ゆっくり静かに過ごしてください。



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月14日 No.4

歯科検診があります

日時 4月15日(木) 10:20頃~

場所 被服室

対象 全員

順番 3年→2年→1年

◎学校に来る前に必ず歯みがきをしてください!!

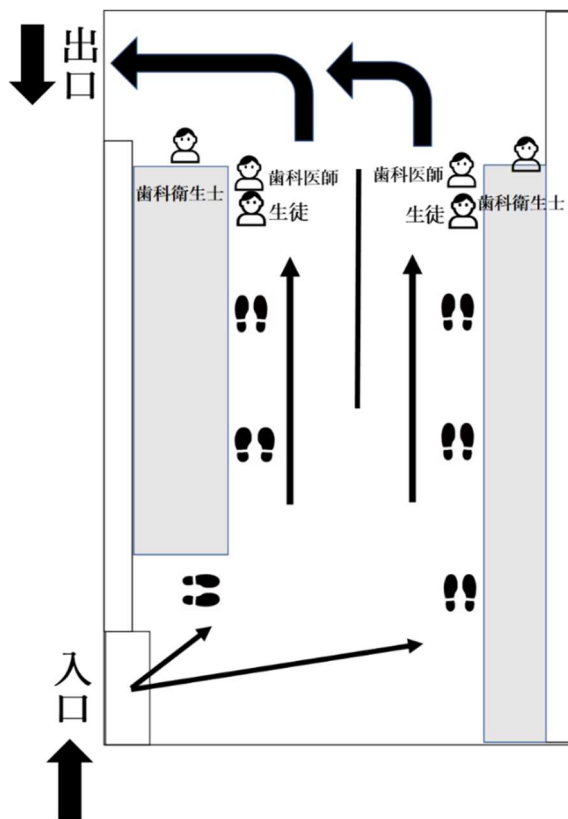


【受け方】

- ① 被服室へ移動するよう連絡が来たら、マスクを着用した状態で被服室前に学年出席番号順に並びます。
- ② 被服室前で健康診断票を配るので、自分の名前を確認し受け取ります。
- ③ 被服室に8人入り、2か所に分かれて足型の上で待ちます。
- ④ 「次の人どうぞ」と言われたら歯科衛生士さんに健康診断票を渡し、歯科医さんの前に座ってマスクを外して診てもらいます。
- ⑤ 検診が終了したらマスクを着けて速やかに教室に戻ります。
- ⑥ 被服室から1人出たら1人入ります。

*感染症対策の為、被服室の扉・窓を開けた状態で検診を行います。一人でも話していると声が響いて検診内容が聞き取れなくなります。検診を待っているときは話さず静かに待つようにしてください。

【歯科検診の順路】



歯科医さんが
言っている暗号は
どういう意味かな？

番号 歯は前から順番に1番、2番...と数えます。



斜線 しゃせん	むし歯になっ たことがない 健康な歯
○ まる	むし歯になっ たけれど 治療した歯
× ばつ	抜いたほう がいいかも しれない 乳歯 歯医者さんへ!
CO シーオー	むし歯に なりかけ の歯 要注意
GO ジーオー	歯ぐきの 軽いはれ・ 出血 要注意
C シー	むし歯 歯医者さんへ!
G ジー	歯肉炎 歯周炎 歯医者さんへ!

★今日の夜、明日の朝は一段と意識して歯みがきしよう

歯ブラシ選び

毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

小さめの歯
ブラシを
選ばう

**歯みがき粉の
つけ方**

歯ブラシの2
分の1
くらいで
オッケー

**歯ブラシの
持ち方**

えんぴつを
持つように
軽く

毛先の当て方

歯の面に
まっすぐあ
てます

動かし方

力が
広がらな
いくらい
の力で
こちょこ
ちょと細
かく

みがく時には

1本1本
ていねい
に

**みがき
終わったら**

10本
20回が
目安

ツルツルに
なったか
舌で確か
めよう



福山市立常金中学校
2020年(令和2年)
4月15日 No.5

耳鼻科検診があります

日時 4月16日(金) 13:30~

場所 保健室

対象 全員

順番 3年→2年→1年

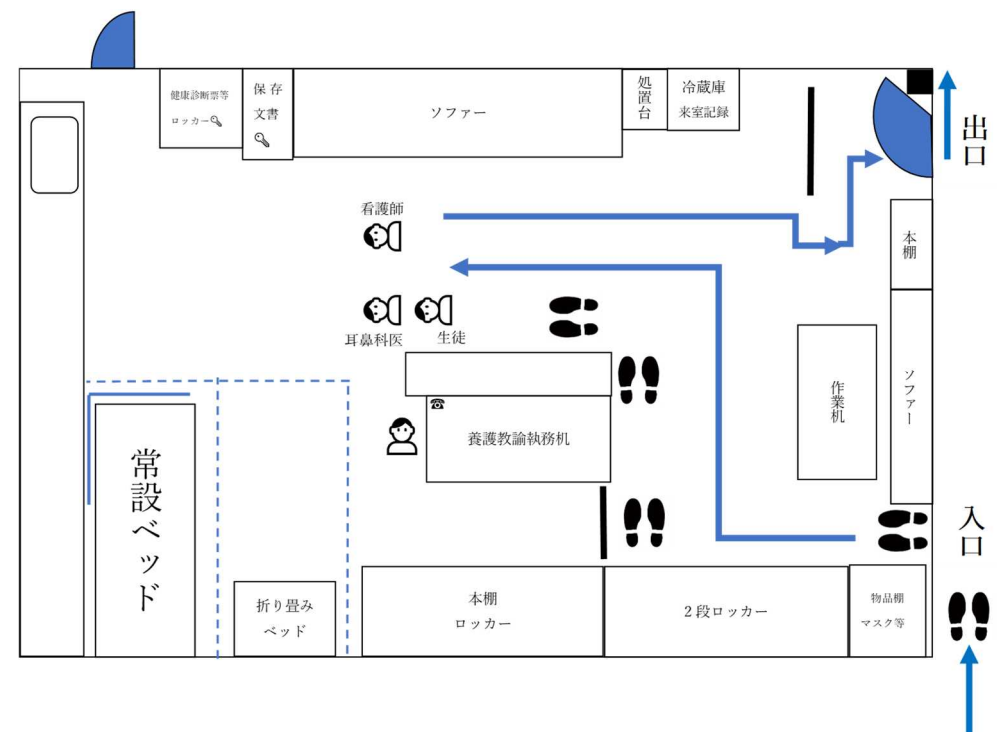
【受け方】

- ① 実施5分前(13:25)には、マスクを着用した状態で保健室前に学年出席番号順に並びます。
- ② 保健室に5人入り、足型の上で静かに待ちます。
- ③ 名前を呼ばれたらマスクを外して診てもらいます。
- ④ 検診が終了したらマスクを着けて速やかに教室に戻ります。
- ⑤ 保健室から1人出たら1人入ります。

*感染症対策の為、保健室の扉を開けた状態で検診を行います。一人でも話していると声が響いて検診内容が聞き取れなくなります。検診を待っているときは話さず静かに待つようにしてください。

*体育館側に並び、検診後は職員室前を通過して帰ります。

【耳鼻科検診の順路】



耳鼻科検診では何をみているの？

耳鼻科検診は、耳、鼻、のどに病気がないかを調べます。

- **耳垢栓塞**…耳垢で耳の穴が塞がっている状態。
- **慢性中耳炎**…聞こえにくさや耳垂れなどがある場合が多い。炎症を繰り返して鼓膜に穴が開くこともある。
- **アレルギー性鼻炎**…アレルギーが刺激になって、くしゃみ、透明または色のついた鼻水、鼻づまりなどの症状がある。
- **鼻中隔湾曲症**…左右の鼻腔の間の壁が強く曲がっているために鼻づまり、鼻出血、口呼吸がある。
- **副鼻腔炎**…粘膜や膿性の鼻水が出たり、鼻づまりが見られる。頭痛、たん、咳などの原因になる。
- **アデノイド肥大**…鼻の奥にある咽頭扁桃(アデノイド)が大きくなって、鼻や耳の病気の原因になる。
- **扁桃炎**…扁桃が赤く腫れていて、発熱とのどの痛みが見られる。



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月16日 No.6

眼科検診があります

日時 4月19日(月) 13:45~

場所 保健室

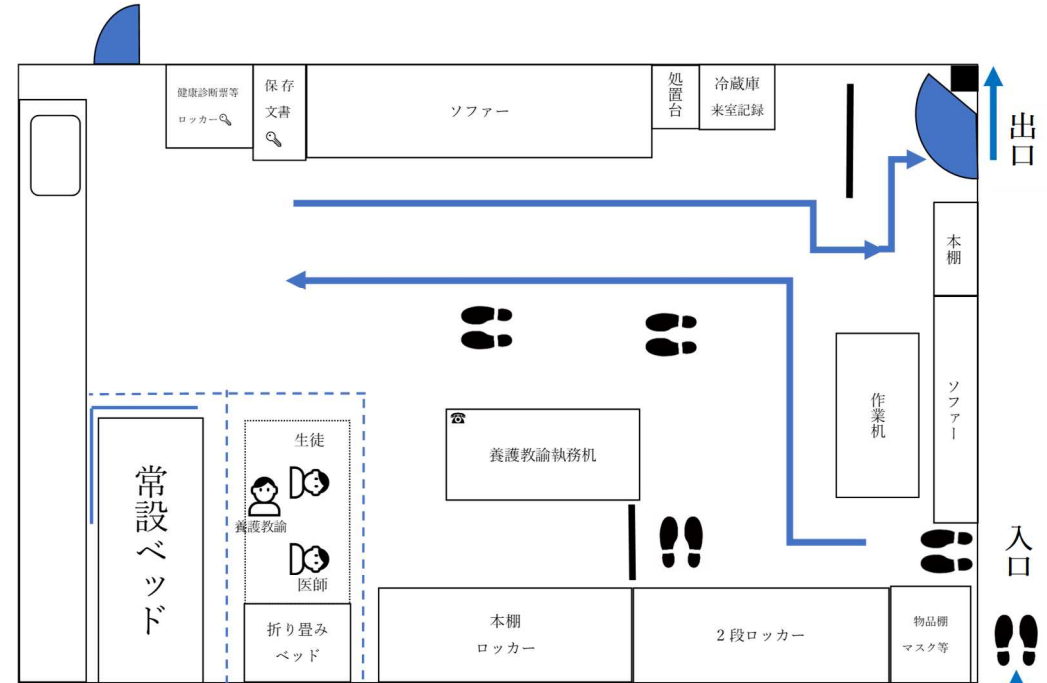
対象 全員

順番 3年→2年→1年

【受け方】

- ① 実施5分前(13:40)には、マスクを着用した状態で保健室前に学年出席番号順に並びます。
- ② 保健室に5人入り、足型の上で静かに待ちます。
- ③ 名前を呼ばれたら返事をしてマスクを着けたまま診てもらいます。
(1) 眼科医のライトを見る (2) まぶたを自分で引き下げて「結膜」を診てもらう
※ (2) は「あっかんべー」をするときのようにまぶたを自分で引き下げる
※コンタクトをつけている生徒は「コンタクトをつけています」と眼科医に伝える。
- ④ 検診が終了したら速やかに教室に戻ります。
- ⑤ 保健室から1人出たら1人入ります。
*感染症対策の為、保健室の扉を開けた状態で検診を行います。一人でも話していると声が響いて検診内容が聞き取れなくなります。検診を待っているときは話さず静かに待つようにしてください。
- *体育館側に並び、検診後は職員室前を通過して帰ります。

【眼科検診の順路】



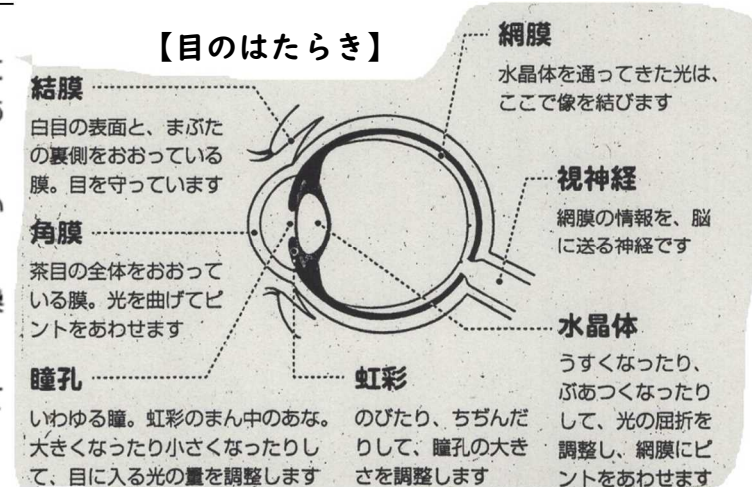
眼科検診では何をみているの？

眼科検診では、目とその周囲(結膜、角膜、まぶた、まつげ等)に病気や異常がないか、眼球の向きや動きに異常がないかを調べます。

検診の際は邪魔にならないように前髪は短く切るかピンで留めてくださいね。

- ▶ **アレルギー性結膜炎**…目のかゆみ、充血、目やになどのほか、まぶしさ、視力低下などの症状がある
- ▶ **眼瞼炎(がんけんえん)**…目の周囲のただれ、かぶれ、かさつきが見られ、かゆみや痛みがある
- ▶ **内反症**…さかまつげのこと。異物感があり、角膜が傷つくことがある
- ▶ **斜視**…斜視では、片方の目は見たい方向を向いているのに、他の目はそれ以外を向いている

【目のはたらき】






福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月22日 No.7

定期健康診断の結果をお知らせします

健康診断でわかることとわからないこと




健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ わかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。



「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

項目	検診結果
内科検診	
歯科検診	
耳鼻科検診	
眼科検診	

検診の結果、「所見」がなかった人もこれで終わり！ではありません。普段の生活を振り返り、今後も健康に生活していくために、自分は何が必要か考えて生活できるといいですね。気になることがあれば早めに専門医を受診しましょう。

身体測定・視力検査結果のお知らせ

からだの成長の早さには個人差があります。人と比べるのではなく、自分なりのペースで成長しているか、からだの成長により生活をしているかどうかなど、自分の生活を振り返ってみましょう。

身体測定	身長	体重
	c m	k g

*裏面を読んで、自分の「身長別標準体重」「肥満度」を求めてみよう。

視力検査 ()は矯正視力	右	左
	()	()
聴力検査	右	左
	異常なし	異常なし

*コンタクトレンズをつけている人は「予備のコンタクトレンズ」と「メガネ」を持ち歩いていますか？
コンタクトをつけていて目の調子が悪くなった時、すぐに外してメガネに替えられるように必ず自分に合った度数のメガネを持っておきましょう。今後、出掛けるときや旅行の時も忘れず準備をしておくと、もしもの時に助かりますよ☺

※「健康診断の結果から自分のこれからの健康について考えよう」のプリントが入っています。質問に答えたり、自分のこれからの健康について考えたりするレポート課題です。

課題に取り組み、**5月6日(木)保健室連絡封筒に入れて忘れず持ってきてください。**

【保護者の皆様へ】
検診の結果、病気や異常の「疑い」のある人には「受診のおすすめ」の用紙を同封しています。学校で行う健康診断は、学校生活に影響のある病気や異常の「疑い」をみつけるためのものです。病院へ行っても「異常なし」となる場合もあります。
しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診のおすすめの手紙をもらったら、なるべく早く専門医に診ていただくようお願いします。
病院受診が済んだら、受診済みのお知らせを担任まで提出してください。定期的に受診している場合も保健室まで一言伝えていただくと助かります。

自分の標準体重・肥満度を知ろう！

☆身長や体重は個人差があるものです。周りの人と比べるのではなく、自分自身の成長を知ることや健康管理に役立てよう！

○自分の標準体重を求めてみよう

年齢	係数	男子		女子	
		a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934	
13	0.815	81.348	0.655	54.234	
14	0.832	83.695	0.594	43.264	
15	0.766	70.989	0.560	37.002	

【計算式】身長別標準体重 = a × 自分の現在の身長 - b

例) 14歳で身長156センチの女子の場合

$$0.594 \times 156.0 - 43.264 = 49.4$$

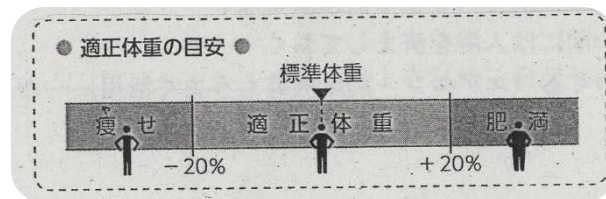
○肥満度を調べよう（自分の体重を標準体重と比べてみよう）

【計算式】肥満度 = $\frac{\text{自分の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

例) 身長156センチ 体重55キログラムの女子の場合

(標準体重は上で求めたもの 例の場合は49.4)

$$(55.0 - 49.4) \div 49.4 \times 100 = 11.3 \rightarrow \text{適性体重内}$$



自分の身長や体重を知っておくことは、

- ① 自分の体や成長に興味・関心を持つことができ、自分の体を大切にできる
- ② 健康管理に役立てることができる など、とても重要です。

しかし、今現在、肥満の子どもが増加する一方で、ダイエットをする子どもの低年齢化が目立ちます。特に美容を意識した女の子のダイエットはやせ願望が強くなっています。間違ったダイエットをすると、将来、出産や妊娠時に必要なからだの機能に障害が生じたり、骨粗しょう症などの障害が早期に現れたりします。

からだの発達に見合ったバランスの良い食事をきちんととって、健康なからだを心で育てましょう。

【標準体重とは】

人が肥満でもやせでもなく、一定期間の死亡率や病気にかかる率が低いなど、もっとも健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のことである。成人向けの算出方法。求め方は、 $\frac{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times \text{BMI}22}{10000}$

【身長別標準体重とは】

標準体重を小児（子ども）対象にしたもの。左の表のように係数と計算式を用いて、性別、年齢別標準体重を算出できる。求め方は左を参照。

【BMIとは】

ボディマス指数とは、体重と身長の関係から算出される、人の肥満度を表す体格指数である。成人向けの算出方法。

求め方は、 $\frac{\text{現在の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

【肥満度とは】

BMIは成人の代表的な評価方法であるが、小児（子ども）では身長の影響を受け年齢とともに変動することから、小児の成長にともなって長期的に使用するのに適する方法。求め方は左を参照。

※成人と成長段階にある小児（子ども）では標準体重や肥満度の求め方が違います。

それぞれ大人になってからの健康管理の参考になるので、標準体重・BMIの求め方も知っておくとよいですよ◎



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月26日 No.8

尿検査があります

日にち：4月27日(火) 4月28日(水)

予備日：5月14日(金)

【尿検査のやり方】

- ①途中からの尿を、尿コップに取った後、緑のキャップの容器で吸い取ります。
(線と線の間までとれていれば良い。)
- ②容器にバーコードラベルを△縦向きに貼ります。
(※横向きに貼るとバーコードを読み取れません。)
- ③袋に入れて採取年月日を必ず記入して学校に持ってきます。(△毎年忘れている人多数!!)
- ④朝一番に職員室前に行き再度確認してから提出用の袋に入れます。
- ⑤袋に入れたら手洗いを必ずします。

※生理の人は予備日に提出してください。

※生理以外で提出を忘れた生徒・容器等をなくしてしまった生徒は必ず保健室に言いに来てください。

※袋の裏の説明をよく読んで検査に臨んでください。

どうしておしっこの中の検査をするの?

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちが体にとって大切な役割をしている臓器です。



でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見逃してしまうかもしれないのです。

だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。

●検査の前日はビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは控える。

●朝起きてすぐのおしっこをとる。

●少しだけおしっこを出してから、中間のおしっこをとる。

尿検査 家庭掲示用

※この手紙をわかりやすいところに貼る等工夫して忘れないように提出しましょう。

◎尿検査があります。

回収日 4月27日(火)
4月28日(水)

生理中の生徒は提出しません。予備日の5月14日(金)に持ってきて下さい。
容器はその時まで各時保管しておいてください。
1次検尿(1回目)で異常のあった場合は、2次検尿(2回目)を後日案内します。

◎尿検査にあたっての注意事項

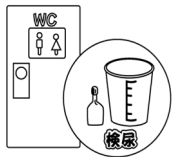
～正しく採って受けましょう～

- ・寝る直前に排尿して膀胱を空にしましょう。
- ・起床したらすぐ、トイレまでそっと移動してとりましょう。
- ・出はじめの尿は汚れ等が混ざりやすいので正しい検査ができません。
必ず途中からの尿(中間尿)を容器に採りましょう。

【前日の注意】

- ・夕方からはビタミンCを多く含んだ食品や薬品を摂らないようにしましょう。
(潜血反応の陰性化を防ぐため)
- ・夜間に及ぶ激しいスポーツを控えましょう。
- ・入浴して体をきれいにしておきましょう。

※前日採った尿は提出できません。(細菌が繁殖し正しい結果が得られません。)



【保護者のみなさまへ】

学校検尿では、慢性腎疾患予備軍の早期発見が期待されています。
早期発見・早期治療は慢性腎炎を予防します。何よりも検査を正しく受けるようご家庭でもご配慮をお願いします。



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
4月30日 No.9

“5月病”今から予防…


休養をより意識した生活を!

新学期がスタートしてもうすぐ1カ月。それぞれまだ完全には慣れない環境や人間関係に戸惑いながらも毎日頑張っているのではないかなと思います。そんな今の時期は意識しないうちに緊張が続いていたり、力が入りすぎたりして身体的にはもちろん精神的にも疲れが溜まります。そして、何かテンションが高いま自分でそれに気がつかないこともしばしば…

ゴールデンウィーク前後に心身の疲れが様々な体調不良として出ることを「5月病」と呼びます。これは正式名称ではないものの、一般的に見ても疲れがたまりやすい時季なのです。後々に体調を崩さぬよう、今のうちから休養を意識することで予防を心がけて欲しいと思います。

健康診断の結果を受け取ったら…

せつかく受けた健康診断。「終わったこと」とせず、毎日の生活を振り返るきっかけにもらえるとうれしいです。『受診のおすすめ』をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。



全員にお渡します

4月22日(木)に保健室連絡封筒にて定期健康診断(心臓検査・尿検査を除く)の結果を全員に返却しました。受診のおすすめをもらって受診が済んだ人は受診済み証を担任まで提出してください。

また、保健室から「定期健康診断の結果から自分の健康について考えてみよう」のレポート課題を出しています。

5月6日(木)保健室連絡封筒に入れて提出。しっかり取り組み忘れず持ってきてください!


新学年になって1カ月 **疲れ** は出ていませんか?

食欲がない

やる気が出ない

頭が痛い

集中できない



心と体が疲れているサインかもしれません。

▼ 体のピンチに気がいたら… ▼

こんなことを試してみましよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う



明日からGWですね。私は水泳の試合に出る予定を立てていましたが、試合が中止になりました。久しぶりの試合を楽しみに、そして目標を立てて練習も自分なりに頑張っていたので残念です。次に出る試合はまだ決めていませんが、また新たに目標を立て、楽しみながら練習に励もうと思います。

そして、今年のGWもゆっくり、ゆったりしながら、普段なかなかできないこと(勉強・手の込んだ料理・掃除・ドラマや映画の録画消化…)に取り組もうと思います。お互い充実したGWを過ごしましょう!