



2019年5月9日
小川南中学校
保健室発行

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。徐々に新しい学年、新しい生活に慣れてきたことと思います。その一方で、忙しさや緊張でまぎれていた心・体の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな」と感じたら、早めに休養し、心も体もリフレッシュしましょう。また長い連休で生活リズムをくずしてしまった人はいませんか？「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを心がけ、元気に過ごしたいですね。

5月の保健安全目標

- ・生活リズムをつくろう
- ・身の回りの安全を確かめよう



☆☆5月・6月の健康診断スケジュール☆☆

日	内容	学年	おねがい	結果の手紙
5月17日(金)	歯科検診	3年3組 1年生	朝、必ずはみがきをしてきましょう。欠席した場合、校医さんの病院に直接行くことになります。	全員
5月20日(月) 21日(火)	尿検査 (二次)	対象者	二次検査が必要な人には、近日中に手紙と尿検査の容器を配付します。この2日間で提出してください。	二次対象者 全員
24日(金)	内科検診	3年3組 1年生	体操服で受けます。欠席した場合、校医さんの病院に直接行くことになります。	異常がみつかった人のみ
6月 3日(月)	心臓検診	1年生	事前に問診票を配るので、保護者の方が記入をお願いします。	異常がみつかった人のみ

健康診断の結果をお知らせしています！

健康診断で見つかった疾病や異常の疑いがある人すべてに健康診断の結果(受診のお勧め)を渡しています。現在までに、視力検査、聴力検査結果をお配りしました。今後、歯科検診の結果を全員に配付します。治療や精密検査が必要な場合は、早めに受診しましょう。

本校は今年度「**むし歯なしの人90%以上**」を目標にしています。むし歯がある人や、歯科検診でむし歯が見つかった人は早めに治療を進めましょう。むし歯はそのままにしていると、絶対に治りません。受診が終わったら、受診報告書を学校に提出してください。また健康診断で異常がなかった人も今後も健康でいられるよう、よりよい生活を送るようこころがけてください。



～身体測定結果～

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	151.7	150.9	★ 46.6	45.5
	県	153.2	151.7	45.2	44.4
2年	本校	★162.0	153.7	★ 50.8	46.9
	県	159.8	154.7	49.8	47.8
3年	本校	164.0	155.4	★ 54.3	48.2
	県	165.1	156.4	53.7	50.9

★は県平均を上回った項目
(県平均はH30年度のもの)



4月の身体測定から、身長と体重の平均値を出しました。
成長には個人差があります。人と比べるのではなく、身長と体重がバランスよく成長していくことが大切です。中学時代は体の成長がめざましい時期です。よりよい成長のため、運動、休養、栄養のバランスをとった生活をしていきましょう。1年間でどれだけ成長するか楽しみにしています。

＼新学期が始まって、ひと月／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…誰かに話すも荷物が軽くなることもあります
- ★新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



生徒のみなさんへ

保健室では内服薬（飲み薬）をあげることはできません。薬には副作用というものがあり、期待した効果以外の望ましくない症状がでてしまうことがあるためです。

頭痛や生理痛などの症状があらわれやすい人は、いつもかばんの中に薬を入れておくと安心ですよ。自分の体をよく知り、自分で管理できる中学生を目指していきましょう。

