



平成29年5月9日 大阪市立淀川中学校保健室

新しいクラスになって1か月過ぎました。新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染みきれてなくて何となく不安な人、色々な人がいると思いますが、やっぱりみんな少し疲れが出るころです。

「無理せず。ゆっくり。」と、がんばるだけではなく、のんびりできる時間も大切に。生活のペースを作ってほしいと思います。

健康診断、「受けた後」が大切！

① 学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。視力の低下や、慢性の耳鼻科の病気などは「毎年のことだから」「わかっているから」をそのまましている人はいませんか？

実際に異常があるかどうかは、病院で診察や検査をしてもらう必要があります。



→お知らせを受け取った人は、早めに受診を！

② 学校での健康診断には、「自分のからだの様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無だけではなく、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいと思います。



→勉強・運動・遊び…何をするにも健康第一！

思い当たる人はいませんか？

新しいクラス・友達・勉強などで緊張もあるけど、やる気いっぱい！



ふっと力が抜けたのはいいけど、ダラダラ…



やる気がない～



4月

ゴールデンウィーク

連休あけ

まずは、生活リズムを見直すことからはじめよう。



☆食事はきちんと



☆睡眠時間はしっかりと



☆元気に運動を

学校生活に慣れてきたこの時期に注意してほしいこと…

新しい生活に慣れてくると、「このぐらいならいいだろう…」と、行動がいい加減になってしまい、ケガや事故につながってしまうことがあります。

生活を見直して、健康で安全に学校生活を送ることができるようしましょう。



椅子を引いて…



椅子で船こぎ…



廊下の曲がり角で…



階段で一段飛ばし…