

ほけんだより5月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2022年5月6日



5月に実施する健康診断一覧

- 6日（金）13:30～内科検診 1年生全クラス
10日（火）登校後すぐ 尿検査（二次）※対象者のみ
10日（火）13:20～歯科検診 2年生2クラス 3年生3クラス
11日（水）登校後すぐ 尿検査（二次・予備日）※対象者のみ
11日（水）13:30～眼科検診 2年生全クラス 3年生3クラス
12日（木）13:30～内科検診 3年生
20日（金）13:30～耳鼻科検診 3年生
21日（土）午前中 心臓二次検診 ※対象者のみ
24日（火）13:20～歯科検診 1年2クラス 3年生3クラス
25日（水）13:30～眼科検診 1年生全クラス 3年生3クラス



各検診日の前日にほけんだよりを配付するので、しっかり読んで検診に備えてくださいね！

健康診断で異常が見つかった人へ、



「結果のお知らせ」をお渡しします。

健康診断のあとに異常が見つかり「結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早く病院を受診し、専門医に診てもらいましょう。

不調の原因がわかれれば、早く治療を始められるうえ、治療期間も短くてすむかもしれません。なによりも気分がスッキリして元気に過ごすことができますね！

受診が終わった人は、「受診結果報告書」を学校にかならず提出してください。もしも、「失くしてしまった…！」という人は、再発行も可能なので保健室まで連絡してください。

日々の健康は・・・

☆バランスの良い食事

☆早寝早起き

☆適度な運動

この3つが大切なポイントです！ふだんの生活から心がけましょう。



新しい学年が始まって1ヶ月が経ちました。新しい校舎や新しいクラスメイト、新しい先生にはもう慣れましたか？疲れがたまる前にストレス発散をしてリフレッシュしましょう。気持ちが追いつかないときは、ゆっくり過ごすことも大切ですよ♪



「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
わからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。



気温が高い日が増えてきました。これから熱中症の予防の観点から、こまめな水分補給が大切です。各自が持参した水筒で水分補給するようにしましょう。

また、引き続きタオルの貸し借りはひかえるようにしてください。

そもそも“健康診断”とは

皆さんには、4月から健康診断を受けてもらっています。表面の通り、健康診断はこれからも続きます！当日に受けるためにも、体調管理はきちんと行ってください。

健康診断では、皆さんが元気に生活出来るかどうかのチェックをしています。結果を見て、必要であれば専門の病院で診てもらいましょう。

健康診断でわかることとわからないこと



「受診のおすすめ」をもらったなら、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れば、早く治療が始まられます。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

●視力や聴力の正確な数値
●病気や不調の原因
●病名
●治療法

～マスクの取りあつかいについて～

学校生活を送る中で、鼻血がマスクについたり、ヒモがちぎれたり…そんなことはありませんか？何か起きたときのためにも、予備を持っておくと安心です♪

また、マスクの正しい捨て方があるのは知っていましたか？少しの工夫で感染対策にもなるので、一度実践してみてください。

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう



新規型コロナウイルス感染症の流行で、な

くつはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

- ・散歩中の犬が間違って飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い
- など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つめましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

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

- ✓ 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
- ✓ 起こってもない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



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

目標は難しそぎるものよりも、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

- ✓ すぐにカッとなつ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

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

不満を持ち続い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なれば心に余裕ができるかも。



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。