

# ほけんだより5月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2024年5月7日

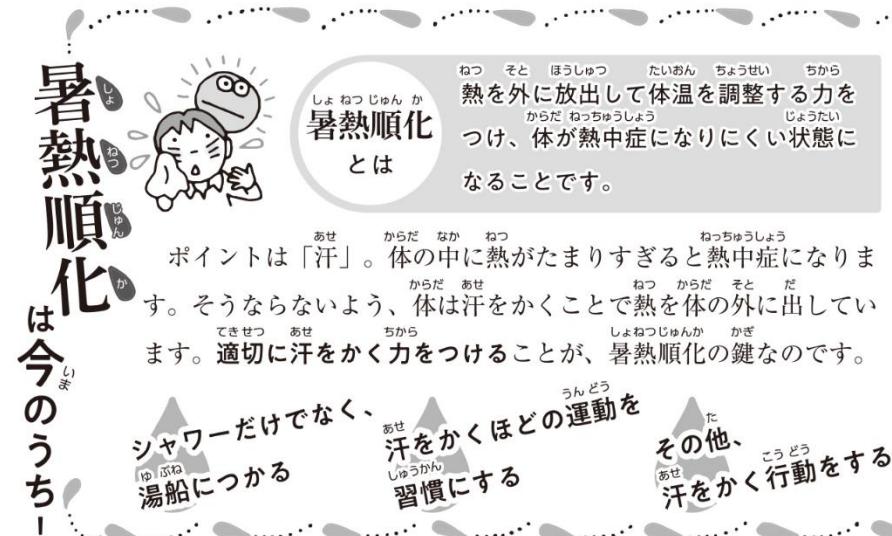


## 5月に実施する健康診断一覧

7日(火)	13:10~	歯科検診	3年生3クラス
8日(水)	13:30~	眼科検診	2年生全クラス 3年生4クラス
9日(木)	13:30~	内科検診	3年生全クラス
9日(木)	登校後すぐ	尿検査(二次)	*前回未提出者および対象者のみ
10日(金)	登校後すぐ	尿検査(二次・予備日)	*前回未提出者および対象者のみ
20日(月)	午前中	聴力検査	1年生・3年生
21日(火)	13:30~	歯科検診	1年生3クラス 2年生2クラス
22日(水)	13:30~	眼科検診	1年生全クラス 3年生3クラス
24日(金)	9:00~	心臓検診	(1年生全クラス・2・3年生管理者)
31日(火)	13:10~	歯科検診	1年生3クラス 2年生2クラス

\*ほけんだより4月と年間行事予定表でお知らせした6/27(木)の内科再検診は、学校医の都合により中止となります。ご了承ください。

各検診日の前日には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！



## 保健室の来室状況

新学期が始まって、新しいクラスや環境で疲れが出やすかったのか、けがでの来室よりも、頭痛や腹痛など体調不良で来室する人が多く見られました。「5月病」という言葉があるように、連休明けは体調不良になりやすい傾向にあります。「ぐっすり眠る」「好きなことをする」「何も考えない時間を作る」「信頼できる人に相談する」など自分の気持ちに優しく過ごしてほしいと思います。

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♪

## 健康診断の結果から 生活をふり返ろう

### 歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本

ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

やせすぎ・太りすぎの人の

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、おかし

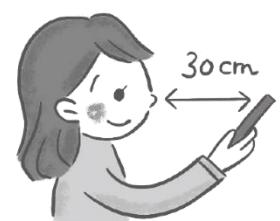
菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



## 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。

## 4月の来室人数

体調不良による来室 … 80人

けがなどによる来室 … 49人



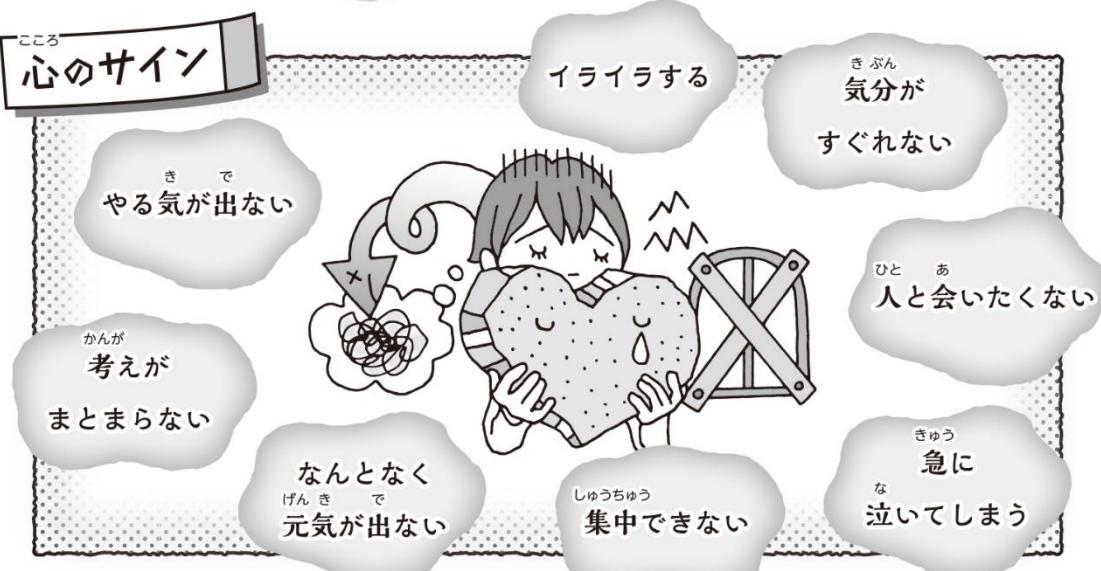
# それ、心や体からの 「SOS」かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

## 体のサイン



## 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまつたりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

## 気分を変えて

## リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができる、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。