



平成30年5月
愛宕台中学校
保健室

新年度が始まっておよそ1ヶ月！多くの行事・部活動のスタート、慣れない環境での緊張感・・・たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。

心と身体はつながっています。ストレスなどの精神的な原因から、だるさ・頭痛・腹痛といった身体症状に表れたり、疲労や睡眠不足など身体的な原因から、気持ちの落ち込みややる気がでないといった精神症状が起きることは、決してめずらしくありません。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法もさまざまです。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、好きなものを食べる・・・あなたのリフレッシュ方法は何か？

心と体が疲れたら 早めの休息を



【 保護者のみなさまへ お知らせ 】

かざかわ とおる

※ 今年度もスクールカウンセラー **一川 亨 先生** にお世話になります。

今月の来校予定日は **5月15日(火)、21日(月)、29日(火)**です。

相談を希望する方は、担任または養護教諭（080-1001-5220）までお知らせください。

※ **水筒の持参を通年で許可**しています。水分補給をこまめに行うようご家庭でもお声がけください。

※ 学校感染症にかかった場合の「**登校届(治癒証明書)**」が変わりました。

インフルエンザなどの学校感染症にかかった場合、医師の登校許可が出るまで出席停止になります。

診断があった場合、まず学校に連絡をお願いします。

昨年度までは、医師に記入してもらった「証明書」を提出していただいていたのですが、医師の診断に基づき、保護者が「登校届」に記入し、(完治し登校するときに)お子様に「登校届(治癒証明書)」を持たせてください。

登 校 届

足利市立愛宕台中学校長 様

年 組 番 生徒氏名

病 名	<small>*インフルエンザの種別は、○型と記入してください。 南インフルエンザA型</small>
診断を受けた病院	
出席停止期間(休んだ日)	平成 年 月 日 ~ 月 日

医師の許可が出ましたので登校します。

平成 年 月 日

保護者氏名 (印)

4月に文書と合わせて登校届を配布しておりますのでご確認ください。

また、愛宕台中学校ホームページからもダウンロードできます。

けんこうしんだん ほっけん しっぺい ちりょう
5月の保健目標：「健康診断で発見された疾病を早く治療しよう」

健康診断

「受けた後」も大切です！



■各種検診結果の「お知らせ(治療票)」を受け取ったら

健康診断の結果、検査や治療が必要な人に「結果のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めの受診をおすすめいたします。

また、今後の保健管理のため、受診の結果を学校へご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われるものを選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

■「お知らせ(治療票)」を受け取っていない人は

異常なしの場合、お知らせを配布していない検診もあります。すべての検診が終わったら、「わたしの健康」で結果をお知らせいたします。今回の健康診断では、特に気になるところが見つからず、一安心かもしれませんが、でも、「何もなかったからそれでいい」で終わらせず、これからも健康でいるために普段の生活の中でどんなことができるか、お家の人と一緒に考えてみてください。

まだまだ続くよ 健康診断



【5月の健康診断関係日程】

- 5/10(木) 尿検査一次 (未提出者) 朝保健室前へ提出
5/17(木) // (予備日) //
14:00~ 歯科検診 (全学年)
5/29(火) 9:40~ 貧血検査 (同意書提出した人のみ)
5/31(木) 尿検査二次 (対象者のみ) 朝保健室前へ提出
13:30~ 内科検診 (全学年)

5/31 世界禁煙デー

※日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています

タバコの煙には人体に有害な物質が200種類以上も含まれているので、「タバコは毒の缶詰」とも言われています。毒の代表が「一酸化炭素」「ニコチン」「タール」です。

【ニコチン】強い依存性&老化を早める

タバコの一番恐ろしい害は「いったん吸ったらやめられなくなること」特に未成年の身体や脳は未成熟なため、ニコチンの影響を受けやすいと言われています。

【一酸化炭素】身体が酸欠に

頭の働きや運動能力の低下だけでなく、成長ホルモンが充分に出ず身長の伸びも悪くなります。

【タール】ガンにかかりやすくなる

発ガン物質が多く含まれているため、肺ガンをはじめとするガンにかかりやすくなります。