

ほけんだより^{がっ}5月

令和元.5.9（木）発行 愛宕台中学校保健室

新年度がスタートして早いもので1ヶ月が経ちました。新しい生活・環境には慣れてきましたか？4月に頑張りすぎて、そろそろ心と身体に疲れが出てきている頃ではないですか？『5月病』という言葉があるように、この時期は心身の疲れが出やすく体調を崩しやすい時期です。しっかりと休養をとり、体調管理をしていきましょう。



まだまだ続きます、健康診断！

●● 5月の健康診断予定 ●●

5/9（木）：腎臓検診一次（2回目）

9日に提出出来なかった生徒は、5/21（火）の予備日に提出です。

5/28（火）：貧血検査

未検査者には、後日検査料を返金します。

5/30（木）：内科検診

5/30（木）：心臓検診二次（1年生の該当者のみ）



内科検診では何を診ているの？

内科検診では、聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて、体の中が健康かどうか調べます。また、皮膚の色の状態や姿勢などから、栄養バランスのよい食事がとれているか、背骨や関節に異常がないかどうかを調べています。



内科検診時に、合わせて結核検診も行います！

○結核とは・・・

結核菌と呼ばれる細菌が体内に入ることによって起こる病気で、感染力が強く、昔は多くの人が感染しました。症状としては、咳やたん・発熱などの症状が長く続きます。さらにひどくなると、だるさや息切れ、血の混じったたんなどが出ることもあります。



保護者の方へ ～健康診断後の事後措置について～

健康診断の結果、検査や治療が必要なお子さんに「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ら早めの受診をおすすめします。なお、学校で行っている健康診断は、「スクリーニング」といい、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」と診断される場合もありますので、ご了承ください。「異常なし」のお子さんについては、結果は配布しませんので、今後配る「わたしの健康」でご確認ください。（腎臓・心臓検診・貧血検査の結果については、全員に配布します。）



あなたの心疲れていませんか？

最近のみなさんの調子はどうですか？心が疲れてくると、自分でも気がつかないうちにSOSのサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。下のチェックリストを見て、自分の当てはまるものにチェックしてみましょう。

当てはまるものにチェックをつけてみよう！

- 頭がだるい。
- よく眠れない日が続いている。
- イライラすることが多くなった。
- やる気が出ない。
- 頭の中にいつも気がかりなことがある。
- 憂うつな気分が続いている。
- あまり食欲がない。
- なにをやっても楽しくない。
- 簡単なことが出来なくなる。
- 朝起きたくないと思う。
- あまり人と会話をしたくない。



○自分に合ったリラックス法を見つけよう！



睡眠・休養



好きなものを食べる



友だちとおしゃべり

リラックスとは、心や体の緊張をほぐしてゆったりとする・くつろぐことです。心身をリラックスさせるには、副交感神経を活性化させることが効果的です。リラックス方法は人それぞれ違うので、自分に合った方法をしていきましょう。

例：散歩、ストレッチ、入浴、読書、音楽を聴く…

何か不安なこと・心配なことがあったら、遠慮なく先生に相談してくださいね。



発育測定の結果を報告します！

4月に行った発育測定の結果をもとに、愛宕台中学校の平均を出しました。去年と比べて大きく成長していましたか？

【身長】

【体重】

	1年生	2年生	3年生		1年生	2年生	3年生
男子	154.0 cm	161.2 cm	164.3 cm	男子	45.6 kg	48.5 kg	53.0 kg
女子	152.1 cm	154.4 cm	156.6 cm	女子	45.2 kg	46.9 kg	50.6 kg

かずかわ 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14日(火)、27日(月)** 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。