



ニコニコエブリデイ

日間賀中学校
保健だより
29.5.1

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい学年でがんばろうとしていた分、心身が疲れやすくなる時期です。体調を崩したり、けがをしたりしやすくなるので、早めの休養をとってください。

5月の健康診断日程

4月に引き続き、健康診断があります。当日忘れ物をしないように事前の確認をしましょう。

検診名	検査日	持ち物等
歯科検診	5月11日(木) 午前	当日の朝、しっかり歯みがきをしてくる
内科検診、結核検診	5月11日(木) 午後	体操服、ハーフパンツ



健康診断の結果について

4月から健康診断を行っています。検診が済んだものから順に「治療のおすすめ」を配布しています。

学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしい人を選び出す検査）です。そのため、病院受診をした結果「異常なし」と診断されることがありますので、ご了承ください。



視力の低下などは毎年のことだからと、そのままにするのではなく、定期受診の目安にさせていただきたいと思います。

受診が済みましたら、受診報告書を担任に提出してください。また、すでに受診されている場合には保護者の方が記入してください。

色覚検査のお知らせ

希望者を対象に色覚検査を実施します。希望される場合には、担任または養護教諭までご連絡ください。希望に応じて随時個別にて実施します。なお、検査結果につきましては、電話にてご連絡しますので、ご了承ください。

健康観察をしよう！

新しい学年が始まり、環境に慣れていないこともあり、心身の疲れが溜まっていく時期です。頭が痛かったり、熱が出てしまったり、身体が重いと感じたりするかもしれません。中学校では体調不良者が少しずつ多くなってきています。こんな時だからこそ、健康管理が大切です。自分の身体と向き合う時間をつくってください。朝起きたとき、登校する前、放課など、いろいろな場面で健康観察をしてみましょう。「今の体調はどうだろう」と確認し、体調が悪いときには、早めに休むことも体調管理の1つです。自分自身の健康は自分で守るという意識がもてるようになるといいですね。



WHO（世界保健機関）は、毎年5月31日を世界禁煙デーと定め、禁煙を推進する啓発活動を行っています。

日本でも5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間として、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発活動を行っています。

未成年がたばこを吸ってはいけないのは、身体への悪い影響が大きいからです。みなさんの身体は成長途中です。大人の身体に比べて、有害物質をとり込みやすくなっている、喫煙の害をより受けやすくなります。もし、たばこを勧められたときはきっぱりと断ることが大切です。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

☆ 5月の来校日 11日（木）、25日（木） ☆

心が疲れたり、悲しかったり、身体の調子が悪くなったりすることは、誰にでもあることです。そんなときは、自分の好きなことをする、休憩する、おしゃべりするなどの楽しい、心が落ち着ける方法を試してみてください。誰に話せばいいか困ってしまうときには、相談室へ行ってみましょう。大八木先生と話しをするとスッキリするかもしれません。

保護者面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約してください。

