



保健だより

和歌山市立河北中学校 保健室 2025年5月16日

心のメンテナンス、大丈夫?

新学期が始まって、1か月以上経ちました。環境が変わったこと、連休や中間テストが終わったことなどがあり、そろそろ疲れを感じている人もいます。心の疲れやストレスは体の不調としても現れてきます。次の項目をチェックしてみましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



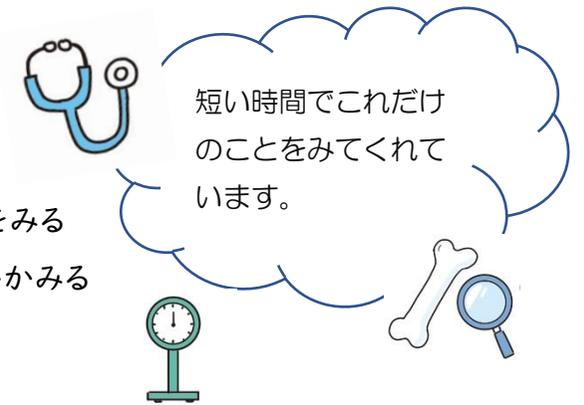
好きな香り (アロマ) でまったりする



内科健康診断では何をみていたの?

- ①聴診器で心臓や呼吸の状態をみる
- ②触って喉の様子をみる (扁桃腺・甲状腺など)
- ③背中を見たり触ったりして、背骨や姿勢のゆがみをみる
- ④身長体重のデータから、成長の様子に心配はないかみる
- ⑤腰・腕・足などの関節に異常はないかをみる
- ⑥皮ふの状態をみる

(1年生と2年2・3組の人はこれから実施されます。何を調べてくれているのか、意識して健康診断を受けましょう。)



短い時間でこれだけのことをみてくれています。

河北中学校には、ありがたいことに男性女性1名ずつの内科校医先生が所属していますので、基本的に男子は男性の有田先生、女子は女性の岩垣先生に診ていただきます。聴診等は服を脱がずに行っていますが、背骨の様子などを確認するときに必要があれば上だけ体操服を脱ぐこともあります。その時にも他の生徒からは見えないよう工夫していますので安心してくださいね。

歯科健康診断では何をみていたの?

- ①むし歯の有無や心配な歯がないか
- ②歯並びやあご関節の様子
- ③歯によごれがないか
- ④歯ぐきの状態



事前に提出されているアンケートも参考にして、口の健康状態をチェックしています。アンケートに記載があった人には、一人ひとり先生からコメントやアドバイス、注意した方がよいことなどを丁寧にお話してきていました。結果のお知らせプリントにはお話しの内容までは載せられませんので、校医の先生に言われたことは実践してみたり、保護者の方に伝えたりしてください。

保護者の方へ

現在終了した健診について、必要な人にお知らせを配布しています。(歯科健診は受診者全員に配布) お子様を確認していただき、必要に応じて受診や家庭での経過観察等、対応よろしくお願いたします。

全学年の[尿検査] 1年生の[内科健診・耳鼻科健診・心電図健診]、2年2・3組の[内科健診]については、終わり次第順次必要な人にもお知らせを配布します。

健康診断の結果をお知らせしています

