

ほけんだより



平成29年 5月 10日
西脇中学校 保健室

健康診断が続いていきます 5月の予定

- ① 5月11日(木) 内科・結核・運動器検診 (8:50~) …1、3年生男子
- ② 5月18日(木) 内科・結核・運動器検診 (8:50~) …2年生男子
- ③ 5月25日(木) 尿検査1次(1日目) 26日(金) 尿検査1次(2日目)

※ 6月8日(木) 尿検査2次(1日目)
9日(金) 尿検査2次(2日目)



さわやかな日差しの下、瑞々しい緑が美しく映える季節になりました。ゴールデンウィーク中、みなさんはどんなふうに過ごしていましたか？ 予定がぎっしり…なんていう人もあったのではないのでしょうか。新学期が始まってから、ちょうど一か月、ピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期。そんな時は、ひと休みできる日を作ってくださいね。

ただし、生活リズムが崩れないように早寝・早起きはキープで！



『健診結果をお渡ししています』



4月から始まっている健康診断で異常の疑いがあった人には、健診の翌日に保護者宛の封筒に入れて「健診の結果」をお渡ししています。必ず病気や異常があるというわけではありませんが、治療やくわしい検査が必要な場合もあります。ので、医療機関への受診をお勧めします。受診の際には、学校からのお知らせを持って受診してください。また、定期的に受診されている場合は、次回の受診時で結構です。

《健診結果配布》…内科等・歯科・尿検査結果は全員配布になっています。

- 耳鼻科健診結果(1年のみ)・・・4/19(水) 配布済
- 眼科健診結果・・・4/24(月) 配布済
- 1年・2年1~3組女子内科・結核・運動器検診結果・・・4/26(水) 配布済
- 3年・2年4~6組女子内科・結核・運動器検診結果・・・4/26(水) 配布済
- 歯科健康診断結果・・・5/8(月)~ 家庭訪問時に配布中
- 視力手帳・・・5/8(月)~ 家庭訪問時に配布中
 - ※視力手帳は、裸眼視力B以下の人に配布します。視力低下がすすんでいる人は、診察を受けることをお勧めします。
- 1,3年男子内科・結核・運動器検診結果・・・5/12(金) 配布予定
- 2年男子内科・結核・運動器検診結果・・・5/19(金) 配布予定
- 尿検査結果・・・検査結果が届き次第、配布予定

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝ててもいいよね

慣れ

朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

気がつくとダラダラ、スマホで友達とおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ~

ダレ

スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをおいて違う楽しみを見つけるのも大切です。

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ

崩れ

朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！



決意表明！ 時間を決めて行動しよう

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません！

起きる時間 _____時	朝ごはんを食べる時間 _____時	テレビ、スマホの時間制限 _____時間まで	寝る時間 _____時
-----------------	----------------------	---------------------------	----------------



※休日でも生活リズムを変えずに生活しましょう。

『個人の健康診断結果一覧表は1学期終了時に配布します』