

ほけんだより 5月

平成28年5月6日
西脇中学校 保健室

健康診断が続いています 5月の予定

- ① 5月12日(木) 内科・結核・運動器検診 (8:50~) …1, 3年女子
- ② 5月19日(木) 内科・結核・運動器検診 (8:50~) …3年男子
- ③ 5月24日(火) 尿検査1次 (1日目) ※ 6月 9日(木) 尿検査2次 (1日目)
- 25日(水) 尿検査1次 (2日目) 10日(金) 尿検査2次 (2日目)



日ごとに木々のみどりが色濃くなり、さわやかな季節になりました。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？ 予定に追われて、結局、疲れしか残らなかった…という人もある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。そんなときには、少しゆっくり休んでください。

必要な休息をとった後には自然に元気がわいてきますよ。がんばるだけではなく、のんびりできる時間も大切に生活ペースをつくっていきましょう。



『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、定期的を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。

- 眼科健診結果・・・4/18 (月) 配布済み
- 耳鼻科健診結果(1年のみ)・・・4/20 (水) 配布済み
- 2年男子内科・結核・運動器検診結果・・・4/21 (木) 配布済み
- 2年女子内科・結核・運動器検診結果・・・4/26 (火) 配布済み
- 1年男子内科・結核・運動器検診結果・・・5/6 (金) 本日配布
- 1,3年女子内科・結核・運動器検診結果・・・5/13 (金) 配布予定
- 歯科健診結果・・・5/16 (月) 配布予定
- 視力手帳・・・5/16 (月) 配布予定

※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。

- 3年男子内科・結核・運動器検診結果・・・5/20 (金) 配布予定
- 尿検査結果・・・検査結果が届き次第、配布予定

『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』

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！



※休日でも生活リズムを変えずに生活しましょう。

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
-----------------	----------------------	---------------------------	----------------

