

# ほけんだより 5月

平成27年5月7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

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。5月2日～6日の5連休、みなさんはどんなふうに過ごしましたか？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。



### 疲れたなあ…と思ったら

●体の疲れに●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

●心の疲れに●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

- ① 5月 7日(木) 内科・結核健診 (8:50~11:30) …3年生男女
- ② 5月 14日(木) 内科・結核健診 (8:50~11:30) と1年生女子  
歯科健診 (13:30~) …2年生、3年4・5組
- ③ 5月21日(木) 尿検査1次 (1日目)  
22日(金) 尿検査1次 (2日目)

※ 6月 4日(木) 尿検査2次 (1日目)  
5日(金) 尿検査2次 (2日目)



### 『健診結果をお渡ししています』

4月から行っている健康診断の「健診結果のお知らせ」を配布しています。健診の結果、病気や異常の疑いがあった人には、健診の翌日に保護者宛で封筒に入れてお渡ししています。

歯科健診結果につきましては、5/14の歯科健診が終わってからになります。

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、医療機関に受診していただくようお願いします。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。定期的な受診されている場合は、次回受診の際で結構です。

視力手帳は、裸眼視力B以下の人に配布しています。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。

また、受診されない方は、保護者印を押して学校へ提出してください。よろしくおねがいします。



## 「慣れてきたころ」が危ない!!



### ! けが に注意!!

#### ▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？



#### ▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

### ! からだ に注意!!

#### ▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？



#### ▼▼疲れがたまっていますか？▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

### ! ことば に注意!!

#### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？



#### ▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか？
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？