



令和5年5月1日
大鳥中学校 保健室
No.2

5月2日は^{はちじゅうはちや}八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりの時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

5月は、気温の変化や生活リズムの変化などで体調を崩しやすい時期です。少しずつ夏に向けた体調管理を始めていきましょう。暑くなってきました。マスクを外して活動することをお勧めします。水筒を持ってきてこまめに水分補給をするようにしてください。

今月の健康診断の日程



日にち（曜日）	項目	時間	対象学年
1日（月）	歯科検診	13:10～	3年・6組
2日（火）	聴力検査	8:45～	1年生
10日（水）	内科検診 （修学旅行事前検診）	9:00～	3年・6組
11日（木）	耳鼻科検診	13:30～	1年
17日（水）	内科検診 （自然宿泊学習前検診）	9:00～	1年
18日（木）	耳鼻科検診	13:30～	2年
22日（月）	歯科検診	13:10～	1年
29日（月）	歯科検診	13:10～	2年

保護者の皆様へ

先月はご多用の中、多くの保健関係書類のご記入、ご提出、誠にありがとうございました。

現在行われている検診の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子様には、検診結果のお知らせをお渡ししています。お知らせをもらった方は、かかりつけの病院等で診てもらうことをお勧めします。特に、耳鼻科検診と眼科検診でお知らせを受け取った方は、プールの授業が始まる前までに受診をしていただき、結果を学校にご提出くださいますようお願いいたします。

学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人も治療対象として選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異状なし」と診断されることもあります。その点も、どうぞご理解ください。すでにかかりつけ医に受信済みで、経過観察中や受診の必要がない場合は、保護者の方にその旨をご記入いただき、提出をしていただけたら幸いです。

検診の結果についてご不明な点がございましたら、養護教諭までお知らせください。



体の疲れ、心の疲れ...出ていませんか？



新年度がスタートしておよそ1カ月。新しいクラス、学年、部活動、人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんな時、ふと気づくと「体がだるい」「少し^{ゆううつ}憂鬱」、こんな風に感じることはありませんか？

環境が変わり「がんばるぞ!」と思っていたけれど、不安や緊張のせいで心が疲れ、連休を過ぎて一段落する頃から「やる気が出ない」「よく眠れない」という症状が現れることもあります。

そんな時は、のんびりと過ごして心と体を休ませてあげましょう。いつもより睡眠時間やリラックスできる時間を作り、ゆっくりと過ごすようにしましょう。

自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の
片付けをする



本を読む



ゆっくり
お風呂に入る



慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れに注意



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことばに注意



- 元気にあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？