

ほけんだより 5がっごう月号

令和6年5月7日(火)
仙台市立七郷中学校
保健室

新学期が始まって1ヶ月。そろそろ新しい学年には慣れてきましたか？

ゴールデンウィーク明けは生活習慣が乱れて体調を崩しがちです。それぞれの学年の旅行行事に向けて、早寝早起きを意識して生活しましょう。体も心も疲れやすくなっている時期なので、困ったことがあればいつでも相談に来てくださいね。ほけんだよりは保護者の方にも見せるようにしましょう。



5・6月の保健行事予定

月	日	曜日	項目	対象	時間	場所	備考
5	8	水	尿2次検査	該当者	朝に回収	保健室	各自が保健室に提出
5	9	木	尿2次検査（予備日）	該当者	朝に回収	保健室	各自が保健室に提出
5	21	火	歯科検診	1・2年	9:00～	保健室	2年4組・5組→ 1年1組～5組
5	23	木	尿検査予備日	該当者	朝に回収	保健室	各自が保健室へ提出
5	27	月	心臓病検診	1年	9:00～	検診車	事前に問診票を配付・回収
5	29	水	内科検診	全学年	9:00～	保健室	3・2・1年の順で1組から
6	3	月	聴力検査	3年	1～5校時	保健室	1組から1時間毎
6	4	火	聴力検査	1年	1～5校時	保健室	1組から1時間毎
6	27	木	耳鼻科検診	1・3年	13:40～	保健室	3年→1年の順で1組から

※5/9(木) 2年生は野外活動なので、二次検査対象者は8日(水)に必ず提出する。

健康診断の結果のお知らせをもらったら…

学校で行っている健康診断は、スクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出すこと）であり、病気や異常を特定するものではありません。「受診をすすめられたから病院に行ったら異常なしかった」「検査では毎年同じ結果」ということもあります。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものです。早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるので、自分の健康のためにも「結果のお知らせ」をもらった場合は早めに受診するようにしましょう。また、受診したら「結果のお知らせ」の切り取り線以下を医療機関にて記入してもらい、学校へ提出してください。（仙台市内では無料で記入してもらえます。）眼科・歯科は全員に配付しています。眼科は視力がB以下の場合や眼疾患に記載がある場合に受診をおすすめします。



保健室はこんな場所

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。遠慮せず気軽に来てくださいね。

● 保健室利用についてのルール

- ・ 保健室は学校で起きたけがや病気の救急処置をするところです。そのため、**継続して手当をしたり、学校以外でのけがの手当をしたりすることは原則できません。**
- ・ 保健室で休むことができるのは**原則1時間まで**です。保健室に行くときは必ず**次の教科の先生（いない時は学年の先生）**に伝えましょう。
- ・ 保健室では副作用やアレルギーを起こす可能性がある**ので薬を渡すことができません。**飲んでいる薬がある場合には各自で持ってくるようにしましょう。**友達にあげるのもダメ**です。



楽しい旅行行事にするために

修学旅行・野外活動・遠足などの旅行行事では、いつもと違う環境のためケガや体調不良が起こりやすくなります。最後まで元気に楽しく活動するためにも、しっかり睡眠を取って翌日の活動に備えましょう。また、薬やタオルなど必要なものは忘れずに準備しておきましょう。もし、活動中にケガをしたり具合が悪くなったりしたときは、無理をせず早めに先生に伝えてくださいね。



体調が悪いときに
休める



ケガの手当て
をしてくれる



体や心について
聞ける



悩みを
相談できる



不安ってどういうことだろう？

不

安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。



人

間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくることがあります。

じ

つは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手段です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。

