

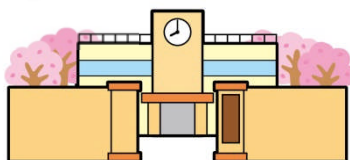
5月 ほけんだより

～小田北生の健康と幸せを願う～

2015年5月12日(火)
 尼崎市立小田北中学校 保健室
 養護教諭 永井 友樹

すこしずつつながれてきましたか？

4月もあっという間に過ぎ、気づけばもう5月の中旬です。
 新しい学級に先生に部活・・・そんな生活にはなれましたか？
 疲れは自分でも気づかないうちにたまっていきます。自分の心と体の声に耳をかたむけてあげてくださいね。



やってみよう！かんたんストレスチェック☆

にチェックをいれてみましょう。いくつあてはまりますか？

- | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 人と話をするのがイヤになった | <input type="checkbox"/> 夜、ねつきにくい | <input type="checkbox"/> イライラしやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 考えがまとまらない | <input type="checkbox"/> 物事に熱心になれない | <input type="checkbox"/> 根気がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 疲れがとれにくい | <input type="checkbox"/> 笑うことが少なくなった |

チェックの数が多いほど、ストレスはたまっていきます。

自分に合ったストレスの解消法はありますか？自分の好きなこと・時間・場所を探してみましょう！

内科検診を終えて...

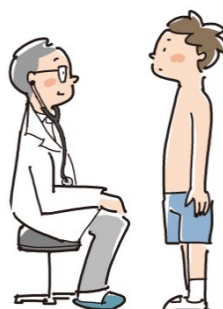
すべての学年の内科検診が終了しました。普段保健室にいるとみなさんと顔を合わせる機会は少ないのですが、検診の時には全校生徒一人ひとりに会うことができる、私にとってとても貴重な時間です。ひとりにかける時間はとても短いですが、その中でもその人の“人となり”(=人柄)がよくわかります。

「気持ちの良いあいさつができる」「服を美しくたためている」「静かに待てる」「姿勢が美しい」

特に1年生はとても落ち着いて検診が受けられていました。まだ検診は続きます。学校医の先生にも、小田北中生の良いところを見ていただけるとうれしいですね。

検診の受け方

耳鼻科・眼科検診は学校医の先生、歯科は養護教諭(永井)に保健調査票を渡して自分の名前を伝えましょう。待っている時はお静かに・・・。



検診結果の通知について

4月の視力・聴力検査の結果、受診が必要な人には、検診結果通知書を配布します。配布は、眼科・耳鼻科検診が終了する5月末を予定しています。遅いように感じる方もいらっしゃると思いますが、同じ病院に何度も通わなくてすむように、結果はまとめて出したいと考えています。

もし、先に病院に行きたい方、結果が知りたい方がいれば、保健室までお知らせください。検診結果通知書をお出しします。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



みなさんの体は成長途中です。体の異常を放っておくと、成長のじゃまになったり、もっと重大な病気につながりかねません。自分の体を守るのは自分。お家の方にまかせっきりせず、自分の健康は自分で管理できるようになるといいですね。



5・6月の健康診断

月	火	水	木	金
18	19	20	21	22
耳鼻科検診 (1年+2-1・2)			尿検査 (最終)	
25	26	27	28	29
	眼科検診 (全学年)	耳鼻科検診 (3年+2-3・4)		
6/1	2		4	5
	歯科検診 (2年生)	歯 フ ラ シ 持 参	歯科検診 (1年生)	

耳鼻科検診

前日には必ず耳そうじ。髪は耳にかけてください。(耳を出す) 左耳→右耳→鼻→のどの順にみていただきます。



歯科検診 (3年生は6/18(木) 1時間目～)

1・2年生→歯ブラシを持ってきて、昼休みに歯をみがきましょう。
 3年生 →登校前に、必ず歯をみがいてきましょう。