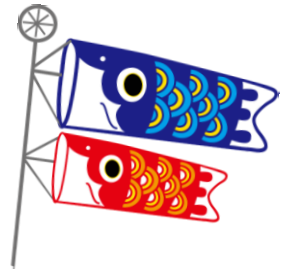


ほけんだより

No. 2
愛鷹中学校 保健室
【H29.5.2発行】

新年度が始まって1ヶ月がたちました。心身の疲れが出始める頃です。体調があまりすぐれない人や、なんとなく元気が出ない人は疲れがたまっているかもしれません。夜はいつもよりも早くねるよう心がけて、しっかりと睡眠をとってパワーを回復させましょう。



健康診断スケジュール<5月>

月	火	水	木	金	土	日
1 1年生 書類提出日 ①心臓検診問診票 ②生活習慣病予防 検診問診票	2	3 	4	5 ★血液検査(採血)があります。 貧血を起こすことがあるため、 朝食をしっかりとって登校しま しょう!	6	7
8	9	10	11 ●生活習慣病 予防検診 (1年生) 9:00~	12 	13	14
15	★朝、必ず歯みがきをしましょう。 3年生は検診が午後になるため、 歯ブラシを持ってきて、給食後に 必ず歯みがきをしましょう。		18 ●歯科検診 (全学年) 8:30~	19 尿検査キット 配付(全学年)	20	21
22 ●尿検査一次 (全学年) 8:30までに 回収	23 ●尿検査一次忘れ (22日に忘れた人) 8:30までに 保健室へ!	24 ●心臓検診 (1年生) 9:00~	25 	26 	27	28
29 ★前日の夜はビタミンCの摂取を さけましょう。また、寝る前に 必ずトイレに行きましょう。 →朝一番の尿をとりましょう。						

<6月>

- 1日(木) 内科検診①【1年:全クラス・2年A・2年B】
- 5日(月) 尿検査二次【対象者のみ】
- 6日(火) 尿検査二次予備日
【二次対象者で6/5未提出者のみ】
- 8日(木) 内科検診②【2年C・2年D・3年:全クラス】
- 14日(水) 耳鼻科検診①【1年生】
- 15日(木) 耳鼻科検診②【3年生】

学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常があるかもしれない心配なところを検査や検診で、早期に発見するためのものです。そのため、受診した場合に「特に異常なし」と診断される場合もあります。治療のお知らせをもらった人は、早めに受診をして、自分の身体の様子を確かめましょう。

みつけよう! 自分にあったリフレッシュ♪

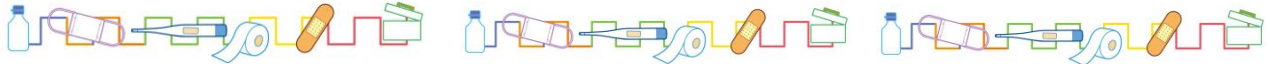
おいしいものを食べる
ゆっくりお風呂に入る
日記を書く
本を読む

体をうごかす
ストレッチ
マッサージ

好きなことをする
友だちと遊ぶ
話を聞いてもらう
歌う

ぐっすり眠る
ぼーっとする
おもいきり泣く
おもいきり笑う

リフレッシュの仕方は人それぞれ。自分にあったリフレッシュ方法を見つけよう!



まちがいさがし

まちがいは全部です。全部見つけられたかな? 正解は、保健室前にはってあります。

連休中に挑戦!

ほけんしつのはつばやし No.1 「人は誤解しやすいもの、誤解されやすいもの」

「怖い人だと思っていたけど、思ったよりやさしかった。」とか「そんなつもりなのに、私って冷たい人って思われてるんだ…」とか、自分が人のことを誤解していたり、人に誤解されたり…そういう経験ってしたことあるよね? 子供も大人も関係なく、人は誤解しやすいもの、誤解されやすいもの。

それって実は自然なこと。だって、みんなそれぞれ性格とか考え方、経験してきたことが全くちがうから。でもだからといって誤解したまま、誤解されたままじゃ、なんか苦しいし、なんかさみしい気がする。正直、「本当の自分」ってなにかわからないけど、「人の気持ち」って本当にわかっているかわからないけど。でも、「人は誤解しやすいもの、誤解されやすいもの」って言葉には、人と生きていくためのヒントがかかっている気がするな。

