5月の保健目標

体の異常や病気の早期治療に努めよう

R7.5　流山市立おおたかの森中学校

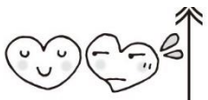
5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症になりやすい時期です。

水分補給や、衣服の調整を心がけましょう。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとって、熱中症になりにくいからだを作ることも大切です。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方

最近、なんだか言葉に出来ないけれど、イライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

困っていること、嫌だなと思うこと、苦しいこと、自分一人で抱え込んでいませんか？

心を少しでも軽くするために、一人で悩まずに、友達やおうちの方、先生等、信頼できる周りの人に相談してほしいと思います。スクールカウンセラーの先生や養護教諭へも相談できます。

5月の健康診断について

詳細については、プリントや帰りの会等で連絡します。
検診について心配なことがありましたら、事前に相談してください。

- ○ 5月14日（水）：眼科検診　8:30～（全学年）
- ○ 5月21日（水）：尿検査①　9時までに提出（全学年）
- ○ 5月22日（木）：歯科検診　8:40～（全学年）
- ○ 5月28日（水）：内科検診②　13:30～（1−5，6、2−1，2）
- ○ 5月29日（木）：尿検査②　9時までに提出（未提出者）

健康診断の時期がやってきました

もしお子さんの体で気になることがある方は、事前にご相談ください。

身長・体重測定	健康的に成長できているかを見ます。
内科検診	栄養状態や背骨が曲がっていないかを確認したり、心臓や肺などの音を聴いたりします。
歯科検診	歯や歯ぐき、かみ合わせを見ます。特に1～3歳はむし歯菌に感染しやすいため、むし歯の早期発見の機会でもあります。
尿検査	小児腎不全の原因となる先天性腎尿路異常（腎臓や尿道などの形の異常）を早期発見できる可能性があります。

健康診断後は、お子さんに成長の様子を伝えてあげたり、生活習慣や食事など日々の生活に活かしたりしていただけると嬉しく思います。

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

参考：（株）日本学校保健研修社発行　月刊誌『健』2025年5月号より引用