

5月の保健目標

体の異常や病気の 早期治療に努めよう

R6.5 流山市立おおたかの森中学校

5月は、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく、爽やかな風が吹くこの時期は、 運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急 に激しい運動をすると熱中症の危険があります。

運動をする時はこまめな水分補給を忘れないようにしましょう。



心と体の健康について

新学期が始まって1ヶ月がたち、環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、 楽しんだり、いろんなことがあったと思います。

自分では気がつかないうちに疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間をとって、自分の心やからだのことを考えてみましょう。

困っていること、心配なこと、苦しいことがある場合、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。

保健室前の机の上には相談ボックス・用紙を設置しています。相談内容を記入してボックスに入れてください(用紙は設置している用紙でなくてもかまいません。クラスと名前を忘れずに記入してください)。読むのは養護教諭です。

頼られた人も ハッピー

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。 「頼るのは迷惑、かっこ悪い」 と思ってしまうかもしれません

が、頼ることは相手にとっても良いことがたくさん あります。 ♥ 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

♥ 頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

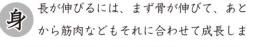
と声をかけてみましょう。



5月の健康診断

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ったら事前に相談してください。

- 5月15日(水):眼科検診 8:30~(全学年)
- 5月22日(水):尿検査(1)(全学年)9時までに提出
- 5月23日(木):歯科検診 8:30~(全学年)
- 5月29日(水):耳鼻科検診 8:30~(全学年)
- 5月30日(木):尿検査② (未提出者)9時までに提出
- 5月31日(金):心電図検査 13:20~(1学年)



す。骨が成長できるのは「骨端線」がある子ど もの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨に なると、身長の伸びは止まります。

1 1 小学校で出

小学校で成長期が来る人もいれ 成長が早すぎたりば、中学校に入ってからぐんと背 通りに成長しないが伸びる人もいます。どのように 気になるところ 成長するかは、体の設計図が書き 来てくださいね。

込まれた「遺伝子」にプログ ラムされていると言います。 生まれる前、お母さんのおな かの中にいる頃から持ってい



るものです。このプログラムに不具合があると、 成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定 通りに成長しないことがあります。

気になるところがある人は保健室まで相談に 来てくださいね。

保護者の皆様へ

学校での健康診断は、病気を早期発見するための「スクリーニング」ですので、病院に受診された際に、「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。また症状が悪化することもありますので、「結果のお知らせ」を受け取ったら早めに専門医で受診するようお勧めいたします。

なお、受診後は用紙の提出をお願いいたします。提出された用紙は一定期間保管 後、廃棄処分いたします。