



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 Happyに!

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)

背が伸びるのはどうして?

身 長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。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、身長は伸びません。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされているといえます。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。