

ほけんだより 6月

第一中学校 保健室
令和5年 6月



雨の日が続く時期。嫌だなと思う人も多いのでは？気分がどんよりしてしまう人もいるかもしれません。また、新しいクラスになり2ヶ月が経ち心が疲れてきている人もいるかもしれません。家族・友だち・先輩・担任の先生・学年の先生・部活の顧問の先生・相談室・保健室・・・たくさんの先生がいます。悩みや困ったことがあるときには誰かに相談してみてください。

健康診断のお知らせ

6/ 5 (月)	尿検査③	8:30まで	2次・1次未提出者
14 (水)	耳鼻科検診	9:30~	1年+2・3年一部
16 (金)	内科検診	13:30~	1年1組~4組
20 (火)	尿検査最終	8:30まで	2次・1次未提出者
29 (木)	歯科検診	9:30~	1年4~7組
30 (金)	内科検診	13:30~	1年5組~7組+未受診者

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



*夏休み明けには1年生を対象に3Dスコリオ検査（背骨検査）を予定しております。日程が決まりましたらご連絡いたします。

雨を降らせる雲の外には...



そして、雲の”外“を想像してみましょう。（詳しくは小学校5年生で習うようです）

雨を降らせている雲のかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天（うんがいそうてん）といって『困難を乗り越えれば明るい未来がある』という前向きな言葉としても使われることがあります。

この時期、あじさいがうれしそうに咲いています。あじさいの英語名は「ハイドランジア」です。水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。雨が続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとって大切な雨。うれしそうなあじさいを見ながら次の目標に向かえるように元気を蓄えましょう！

4月より健康診断が始まっています。

夏休み前にまでにはすべての治療勧告を配布いたします。歯科検診以外は、病気や異常の疑いのある場合に配布いたします。（歯科は検診を受けた人すべてに結果をお渡しします）

治療勧告が届きましたらなるべく早めの受診をお願いいたします。



お願い

最近、爪が折れてしまったりして保健室に来るケースが見られます。普段から清潔にするためにも短く切るようにしましょう。特に、球技・柔道・マット運動等では大きなケガになったり友だちにケガをさせてしまいます。

自分のため・みんなの為にも心がけましょう。

健康診断

受診のおすすめを
もらった人は
病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

