

# ほけんだより 5月

令和5年5月  
多摩市立鶴牧中学校  
校長 福田 洋一  
養護教諭 柄澤 美紅

新学期が始まって、約1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。5月に入り、気温の高い日が増えてきました。保健室でも、運動後に気分不良で来室する生徒が多くみられます。運動中には、こまめな水分補給を確実にを行い、体調の悪い人は無理をしないようにしましょう。

## 健康診断が続きます

### 眼科検診

日時：5月10日（水） 8時55分～  
場所：会議室  
対象：全学年



- ・前髪が目にかかっている人は、かからないように止めるか切っておきましょう。
- ・眼鏡の人は、検診を受けるときには外してください。コンタクトはつけたままで大丈夫です。

### 心臓検診

日時：5月12日（金） 13時30分～  
場所：図書室  
対象：1年生、3年生の該当生徒



- 服装：ジャージ登校（受診時に男子は半そでハーフパンツ、女子は半そでハーフパンツに長そでジャージ着用）
- ・手足や胸に、器具を取り付けます。痛くないので、リラックスして横になってください。
  - ・欠席者は、5月17日（水）にご自身で健康センター（予定）に行ってお受診していただきます。

### 腎臓検診（尿検査）2次

日時：5月15日（月） 9時まで  
場所：保健室  
対象：2次検査対象者、1次検査未提出者



- ・対象者は9時までに必ず保健室に提出してください。前回忘れた人は、特に気を付けましょう。
- ・容器を無くした人は、予備の容器を渡すので12日（金）までに保健室に取りに来てください。

## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもじれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとって自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。