

# 5月のほげんたより

No.2 2022年5月 式下中学校 保健室

新しい学年・クラスがスタートしておよそ1か月。

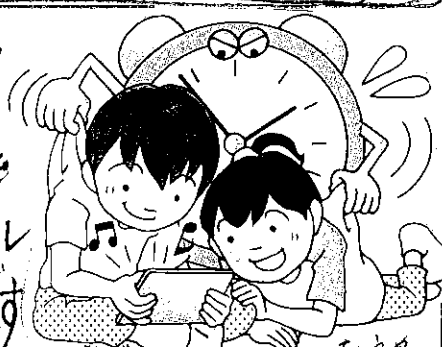
バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと、「なんだかからだがかたくなる」「やる気が出ない」「気分が落ち込みきみ」... そんなことはありませんか？ 入学・進級の機会に「頑張るぞ!」と意気込んで、不安や緊張で知らず知らずのうちに、からだのことも疲れているのかもしれない。まずは、のんびり過ごし、からだのこころを休ませてあげましょう。動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくきましょう。「頑張る時」と同じくらい「ひと休みする時」を大切にしたいです。

## スマホの「罠」にご用心

動画、ゲーム、音楽、SNS... など、スマホを使っている人が多いと驚きます。長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出すのが難しくなるかも... 連休で生活リズムも乱れやすく、昼夜逆転してしまふ心配があります。スマホと上手につきあうために

- ① 使用時間のルール
- ② 課金に関するルール

今一度見直してみましょ。あなたの使い方、大丈夫ですか？



## 健康診断の日程

### 〈内科・運動器検診〉

3年:9日(月) 1年:12日(木) 2年:16日(月)

★こんなところをみてもらいます↓↓

- ・心臓や呼吸器(肺)
- ・栄養の状態
- ・皮膚
- ・背骨・胸郭・四肢

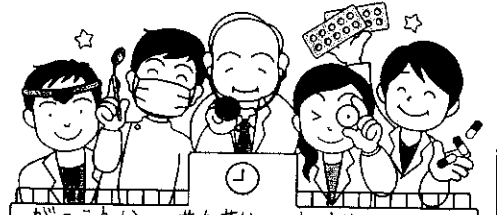
### 〈尿検査2回目〉 10日(火)

・1回目の検査で提出していない人と再検査のお知らせをもらった人が対象

### 〈年生対象 心電図検査〉

6/2(木) 9:20~10:40頃

★心臓の病気や異常がふいふ調べます。  
検査機関: 奈良市総合医療検査センター



学校医の先生を紹介します

- 内科: 池田先生
- 松岡先生・藤本先生
- 歯科: 弓場先生
- 薬剤師: 山田先生

### ~保護者の方へ~

- 検査日に欠席した場合
- ① 指定する日時に、ご家庭より検査機関に行き受ける(無料)
  - ② ご家庭より近隣の医療機関で検査を受ける(費用は自己負担)

学校の健康診断では、スクリーニング検査として、からだに病気の疑いがないかをみえます。正確な診断や病名を知るには、医療機関での診察が必要です。受診の結果、「異常なし」と診断されることもあるかもしれませんが、お知らせを受け取ったら、速やかに受診してくださいね。

相談室 心の相談室開室 スクールカウンセラー来校  
予定 2・9・16・23日(月) 6・20日(金) 予約が必要です。  
昼休みと放課後に予約は、相談と希望する人は、担任の先生や学校以外(学校以外)の相談室は、保健室まで教えてくださいね。

