

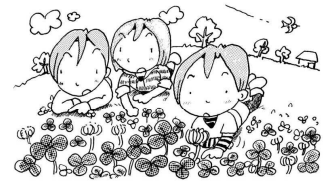
# ほけんだより 5月号 H30.5.2 第三中学校 保健室 畠山

健康診断を活用して

## 自分の心とからだの主人公になろう！

4月からさまざまな健康診断がスタートしています。大切な授業時間を使ってまで健康診断をするのは？

- 1 成長期でどんどん変わっていく自分のからだの様子を知るため。
- 2 普段の生活に支障がないか？からだの調子の悪い原因は何か？自分では気づきにくい病気にかかっていないか？を知るためです。



### 健康診断を通して自分のからだを知ろう！

「自分の心とからだの主人公」になるためには、まず自分のからだを知ることが大切です。健康診断の結果から自分のからだのことがわかったら、自分はどうすればよいかを考えられるようになっていきましょう。



### たくさんの方の協力で健康診断は行われています

診察して下さる校医の先生方は、午前と午後の診察時間の間の休憩時間を使って検診をしてくださっています。感謝の気持ちをもって検診に臨みましょう。また、先生方も大切な授業時間ですが、検診の引率をしてくださっています。検査をしてくださる検査所の方は、みなさんの検査がスムーズに行えるよう準備をしてくださったり、尿検査の時は何度も学校に来てくださっています。



### 保健委員も頑張っています！

三中では、検診や検査の連絡を各クラスの保健委員がしてくれています。みなさんしっかり聞いていますか？大切な連絡を伝えてくれますので静かに聞いてください。1年生の保健委員さんは、きっとドキドキしながら連絡をしてくれたと思います。

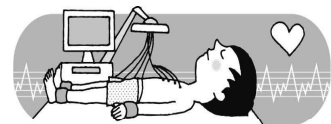
### 5・6月の保健行事

- 5月7日(月)心電図検査 1年生
  - 5月8日(火)歯科検診 3年生  
尿検査二次 対象者
  - 5月9日(水)尿検査二次 対象者
  - 5月16日(水)内科検診 2年生
  - 5月22日(火)眼科検診 1・3年生と  
2年生で症状のある生徒
  - 5月30日(水)内科検診 1年生
  - 5月31日(木)耳鼻科検診 1年生と  
2・3年生で症状のある生徒
  - 6月4日(月)血液検査 全校
- \*眼科・耳鼻科は調査票を配布します

### 5・6月の検診でどんなことがわかるの？

#### 心電図検査

心臓に異常がないか調べます。



静かに横になっていればすぐに終わります。

#### 眼科検診

目に治療の必要な病気がないかみていただきます。



#### 耳鼻科検診

耳・鼻・のどに治療の必要な病気がないかみていただきます。



\*うら面へ

**\*眼科検診2年生、耳鼻科検診2・3年生は、調査票で症状のある生徒のみの検診（抽出生徒）となります。症状のある生徒は調査票に記入してください。**

### 血液検査

**1年生**は生活習慣病予防検診と貧血検査です。朝食を食べないで採血します。詳しくは上田市教育委員会からの通知を読んでください。

**2・3年生**は貧血検査です。中学生は成長期にあるため、貧血になりやすい時期です。貧血になると、息切れ・動悸・頭痛・めまい・疲れやすい等の症状が出ます。

**\*血液検査を受けるときに事前に「同意書」を配布します。お家の方とよく相談し提出してください。**

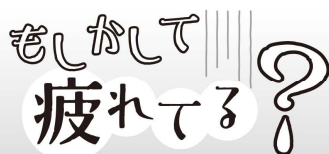


### 学校歯科医さんからのアドバイス！

2年生の歯科検診では毎年歯科衛生士さんによるブラッシング指導をしていただいています。全員ではありませんが、みがき残しのある生徒や軽い歯肉炎のある生徒を中心に指導していただいています。むし歯や歯石のある人は、ブラッシング治すことはできないので受診するしかありませんが、指導していただいた人はブラッシングで改善しますので、普段の歯みがきでも意識してみがいてください。すぐに改善されますよ！



### 体調の悪い人が増えてきました・・・



からだと心をチェックしてみよう

#### からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

#### アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気楽に持つ

張り切ってスタートした4月。全体的に欠席者の少ない三中ですが、4月の後半から、特に休み明けの月曜日、生活のリズムが乱れたり、天候が影響してか、体調の悪い人が増えてきました。

そろそろ疲れの出ってくる季節です。体の疲れもありますが、新しい環境の中で緊張して過ごしていた人は、心の疲れもでてくるころかもしれません。そんなときは、無理をして頑張りすぎないで！心と体を休ませてあげましょう。

左のチェック表とアドバイスも参考にしてください。

#### <おうちの方へ>

4～6月は様々な健康診断があり、治療の必要なお子さんには家庭通知をお渡ししています。子ども達が少しでもよい状態で学校生活を送れるようにしたいと思います、早めの受診をお願いします。ただし、中には毎年のことで学校生活に支障のないものもあるかと思えます。また、毎年定期的に受診しているという場合には、その旨をお知らせいただければけっこうです。不明点等ありましたら、お気軽に保健室畠山まで連絡してください。

