



保健だより

令和7年5月27日
柏崎市立第五中学校
保健室

新学期がスタートして早1ヶ月。新しい学年には慣れましたか？緊張もほぐれ、段々と暑さも増して、そろそろ疲れが出やすい時期です。「疲れやすい」「元気がない」など心と身体へのSOSに気づいたら、早めに心と身体を休ませましょう。元気の秘訣は、規則正しい生活を送ることです。睡眠・食生活・排便などの生活習慣を整えましょう。そして、心の健康のために定期的に気分転換をして、リラックスする時間を大切にしましょう。

健康診断が終了しました

今年度の健康診断が全て終了しました。未受診の項目がある人・所見があり病院受診をお勧めする人には、昨日個別に受診勧告書や治療勧告書を配付しました。病院に行ったら、結果を提出してください。全検査項目の結果については、夏休み前の面談の際に「健康診断の記録」を配付してお知らせします。

健康診断結果は、みなさんの体が健康的であるか、どれくらい成長したか、ということを知ることができます。自分の身体や健康に関心を持ち、必要に応じて病院に行くなど、自分で自分の健康を管理できるようにしましょう。また、健康診断結果に関して不明な点がある人、相談がある人は保健室まで来てください！

歯科検診結果

今回の検診では、学校歯科医の犬井先生からむし歯が少ないとお褒めの言葉をいただきました。ただ、軽度の歯垢の付着、歯肉の炎症が見られる生徒は多かったです。

歯周病への進行を防ぐためには？

- ・治療勧告書を貰った人はすみやかに歯医者へ行きましょう。
- ・一日3回丁寧に歯磨きをすることも大切です。給食後にも歯磨きができるように必ず歯ブラシを持ってきました！



医療券

「医療券」とは就学援助制度の対象の生徒について、対象となる疾病の治療費用を柏崎市が援助するために発行するものです。医療機関の窓口で持参すると自己負担なしで治療を受けることができます。

希望される方は、お申し出ください。なお、受診まで1週間以上の余裕を持って申請をお願いします。

※医療券の取扱いができない医療機関もあります。申請前に必ず保護者の方が受診予定の医療機関へ医療券が使用可能かどうかを確認してください。

【対象疾病】

○う歯（むし歯） ○中耳炎 ○寄生虫病 ○トラコーマ、結膜炎
○慢性副鼻腔炎及びアデノイド ○白癬、疥癬及び膿疱疹

※アレルギー性結膜炎、アレルギー性副鼻腔炎、急性副鼻腔炎は対象外



頼られた人も HAPPY に！

今年は委員会の仕事やクラスの活動が色々変わり、新しい仕事を任されたり、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。そしてやり方が分からない、苦戦する場面もありますよね。

そんな時は人に頼りましょう！「頼るのは迷惑、カッコ悪い」とってしまうこともあるかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことが沢山あります。

♡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」など困ったときは
「ちょっとお願い💕」と
声をかけてみましょう。



ちょっと前向きになれるかも？な考え方のエッセンス



最近、なんだか言葉にできないけれど、イライラ  モヤモヤ  する。
そんな人に役立つかもしれない考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には個人差や個性があります。一人一人良いところは違うので他人と比べるとつらくなりがちです。例えば一年前の自分と比べるときっと前進していると感じられますよ！



他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたときは、まず自分の行動や考え方を変えてみるところから！



グレーでも OK！

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですがそれだと完璧以外は全部「失敗」になります。
最低でも最高でもない「ちょっといいかも」くらいが「成功」でいい場合もありますか？