

新学年になって1か月が経ちました。環境が変わると、新しい出会いや、新しい人間関係がたくさんあります。ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合った工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

5月 定期健康診断 日程表

日付	時間	項目	対象	備考
5月17日(木) ～5月22日(月)	1限前提出	検尿二次(再検査)	別途案内があった者	前日に容器と注意事項を配布します。
5月24日(水)	13:30～	歯科検診	全学年	給食後、必ず歯みがきをしましょう。
5月31日(水)	13:20～	耳鼻科健診	1・3年	不織布マスクをつけてくるか、持ってきてきましょう。



4月 健康診断の結果について



内科検診の結果、受診が必要と判断された生徒には、本日「検診結果のお知らせ(受診のすすめ)」を配布しました。ご確認いただき、お早めに受診するようお願いいたします。また、成長の様子で少し心配がある生徒にも「検診結果のお知らせ」を配布しました。こちらは受診の必要はありませんが、ご家庭で成長の様子をよく見ていただければと思います。

視力検査・聴力検査の結果と受診のすすめは、眼科検診・耳鼻科検診後に配布します。定期受診の予定があり、早めに結果が必要な場合には、第二中学校 保健室までご連絡をお願いいたします。

健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

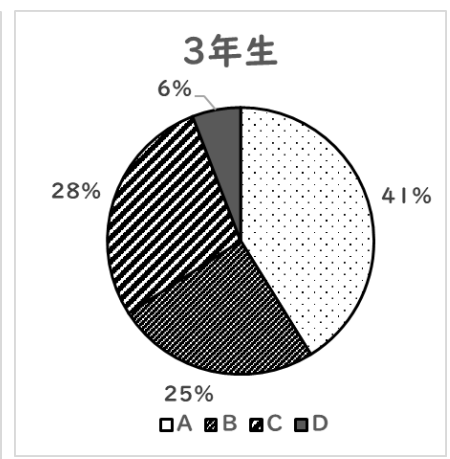
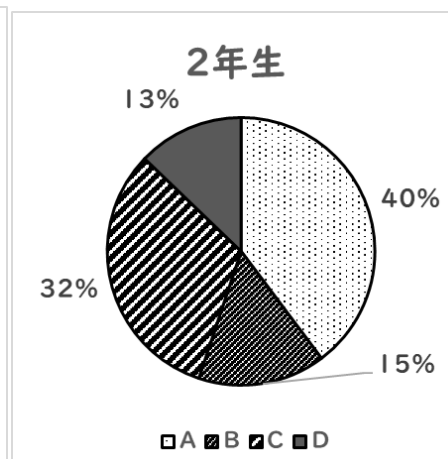
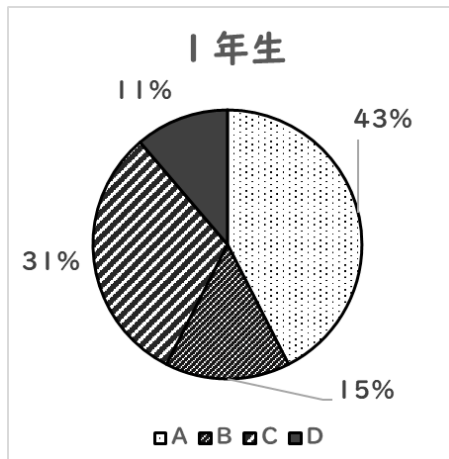
- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



視力検査の結果



A: 1.0以上 B: 0.7~1.0 C: 0.3~0.7 D: 0.3未満

左右で視力が違う人は低い方に、眼鏡・コンタクトレンズの人はつけた状態で結果で集計しています。

半分以上の生徒が、B、C、D 判定となりました。視力が低下する原因は、年齢や病気の他に、生活習慣も関係しています。特に、メディアの長時間使用による影響が大きいです。はぐみ宣言では、メディアの使用は平日2時間、休日3時間までとなっています。時間を見ながら使用していきましょう。また、iPad を使った学習をする機会も増えています。また、30分使ったら5分休憩する、など、目に負担のないように使うことも大切です。

スマートフォンやゲームをする時に、距離が近すぎたり、横になりながら使用したりすると、視力に左右差が出る原因となります。メディア使用時は姿勢にも気を付けておきましょう。

5月病とは？

新しい環境の中で、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

体と心に SOS サインが出ていませんか？
チェックをしてみましょう。



- 体**
- ☐ なんとなくだるい
 - ☐ 食欲がない
 - ☐ 頭が痛い
 - ☐ おなかが痛い
 - ☐ 朝起きられない

- 心**
- ☐ 不安やあせりを感じる
 - ☐ やる気が出ない
 - ☐ イライラする ☐ 集中できない
 - ☐ なぜか涙が出る
 - ☐ 好きだったことに興味がなくなった

自分に合ったリラックス方法を見つけよう！

人によって、リラックスの方法は異なります。いろいろなことを試してみて、自分に合ったリラックス方法を探してみましょう。いくつか例を紹介します。

- ☐ 深呼吸する
- ☐ お風呂に入る
- ☐ ゆっくり休む
- ☐ 話をする
- ☐ 運動する
- ☐ ストレッチ
- ☐ 思いっきり泣く
- ☐ 思いっきり笑う
- ☐ 音楽を聴く

