

ほけんだより No3

令和6年5月1日

柏崎市立東中学校 保健室

皆さん、GWはどのように過ごしますか？新学期が始まって1か月たち、疲れが溜まってきている頃かと思います。最近食欲がない、夜ベッドに入ってもなかなか眠れない…などの不調はありませんか？もしかしたら心が疲れているサインかもしれません。ぜひこの連休に心も体もリフレッシュしてください。休日は規則正しい生活を心掛け、休み明けも元気に登校しましょう。

 こんな不調はありませんか？チェックしてみましょう。

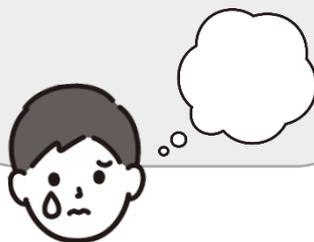
体

- 頭が痛い
- おなかが痛い
(便秘・下痢)
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 夜眠れない



心

- イライラする
- 不安になる
- 泣きたい気分だ
- やる気がでない



行動

- 集中できない
- 落ち着かない
- ミスが目立つ
- 生活の乱れ



 自分に合ったリラックス法を書き出してみましょう。

(例)

・好きな音楽を聴く



・運動をする



・友だちと話す



◇5月は健康診断があります。

GW明けから健康診断が始まりますので改めてお知らせします。日程と持ち物を確認しましょう。

検診名	実施日・時間	対象者	備考
歯科検診	5月15日(水)13:30~	全校	・歯みがきセットを忘れない。 ・体操着を忘れずに持ってくる。
内科検診	5月17日(金)13:15~ 5月21日(火)13:15~	2年生 3年生	・半袖Tシャツを忘れずに着てくる。
耳鼻科検診	5月29日(水)13:20~	1・3年生	・耳と鼻の掃除をしてくる。 ・耳がしっかり出るように髪の毛をしぼるか、ピンでとめる。 ・ <u>不織布のマスクを持ってくる。</u>

保護者の皆様へ

健康診断におけるプライバシーの配慮について

以下の通り、生徒のプライバシーや心情に配慮しながら健康診断を行います。

- ①会場内では他の生徒に結果等が知られないよう配慮する。
- ②男女ともに、半袖シャツの上から聴診。(必要な場合は胸まで上げる)
- ③カーテンの内側で検診を行い、記録には養護教諭が入る。

詳しくは5月1日にお配りした「令和6年度 定期健康診断の実施について」をご覧ください。

視力検査の結果について

4月11日に身体測定を行いました。視力検査でB以下の判定の生徒には、治療勧告書を配付します。治療勧告書は、6月27日の眼科検診実施後に配付する予定です。なお、視力検査の結果が事前に必要な場合は、養護教諭までご連絡をお願いいたします。

スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下でのケガについて、全校生徒がスポーツ振興センターに加入しています。登下校や部活動等も保障の対象になっています。

もし、該当の怪我による受診がありましたら、学校へお知らせください。また、すでに医療機関で記入済みの書類をお持ちの方は、学校へご提出ください。申請を希望しない方はお手数ですが、その旨も学校へお知らせください。

ご不明な点がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

※日本スポーツ振興センターの対象となるかどうか不明な場合でも、病院受診をする予定があったり、受診したりした場合には、学校へお知らせください。