

ほけんだより 5



令和8年5月1日（金） NO.2 邑楽中学校 保健室

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？ 5月は新しい環境で1か月間過ごし、だんだんと身体や心に疲れが出てきて、体調を崩しやすくなる時期です。自分の好きなことをしてリフレッシュする時間をつくりながら、体調に気をつけて過ごしましょう！

* 5月の保健行事予定 *



日にち	検査	時間	対象	その他
12日（火）	眼科検診	13:30～	全学年	眼の病気や異常を調べます！
	尿検査①	8:55 までに	全学年	ほけんだより（特別号）を配布します。
13日（水）	尿検査②	提出	未提出者	よく読んで準備してください。
14日（木）	歯科検診	8:40～	2年生	ていねいに歯みがきをしてきましょう！
20日（水）	内科検診	13:30～	1-4.2-1.2-2	★服装は体育着（半袖）とハーフパンツです。下着は1枚まで着てもOKです。
21日（木）	歯科検診	8:40～	1年生	ていねいに歯みがきをしてきましょう！

何のため？

健康診断

健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり友だちと遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。

自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにもらえるたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をお願いします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

歯科検診は全員に結果を通知します。その他の検診については、受診が必要な生徒のみ「受診のおすすめ」を配付します。

受診が済みましたら受診報告書を学校までご提出ください。



★学校でのけがで受診したら、お知らせください★



学校の管理下（授業中、休み時間、登下校中、部活動など）でけがをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターからお見舞い金ができます。申請に必要な書類をお渡ししますので、担任や部活動顧問、養護教諭までお知らせください。

◇給付の対象について

対象となるけがは、学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の総額が5,000円以上（3割負担で1,500円以上）のものです。

「子ども医療費助成制度」を利用していても申請することができます。制度を利用した旨をお知らせください。

◇給付の手続きについて

給付の対象に該当する場合は、担任や部活動の顧問、または養護教諭にお知らせください。申請に必要な書類をお渡しします。ご不明な点がございましたら、お気軽に学校までお尋ねください。

※申請には期限があり、受診した月から2年間となります。手続きはお早めに！

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOSのサイン。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしましょう。



心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

わけもなくイライラしたり、心がちょっと疲れたりしたときは、思い切って「心と体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめは下の5つ。好きなものを選んで試してみてください！



体を動かす



今の気持ちを書いてみる



腹式呼吸をする



音楽をきく・歌う



話を聞いてもらう

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

ゴールデンウィークに1番気をつけてほしいのは、「生活リズムの乱れ」です。つつい遅寝遅起きをしてしまうと、休み明けにリズムを取り戻すのが大変💦起床時間を決めたり、なるべく早く寝たりして、気をつけながら楽しい休日を過ごしてくださいね！