



石下中学校
保健室
R8.5 発行

新学期が始まって1か月経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことでしょう。一方、自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。たまにはゆっくりする時間を取って、自分の心と体をいたわってあげましょう。

☆清潔・身だしなみチェック！日頃からできてますか？☆

- 手洗い
- ハンカチ・ティッシュを持ち歩く
- 爪を切る
- 歯をみがく
- 前髪は目にかからない長さにする



身だしなみを整えるのは何のため？…校則を守るという規範的な意味だけでなく、衛生面・健康面でも大切です。進学・進級し、落ち着いてきたこのタイミングで改めて見直してみましよう！

♪GOODな生活リズム作れていますか？♪

- 睡眠 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？
- 食事 毎日3食バランスの良い食事をとっていますか？特に朝ごはん！
- 運動 適度に体を動かしていますか？
- 心 自分なりのストレス発散は出来ていますか？



♡がんばりすぎてない？休むサインを見つけよう♡

心のサイン

- イライラする
- やる気がでない
- 不安や緊張がある
- 学校に行きたくない



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

体のサイン

- 疲れが取れない
- 頭やお腹が痛い
- お腹が空かない
- 夜眠い



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましよう。私も保健室で待っています。

◇学校健康診断でよく見るポイント◇

【内科健診（運動器健診）】

皮膚や心臓の異常や、側わん症（姿勢の異常）、スポーツ障害などの可能性を判断する。

【心臓健診】

生まれつきの心臓の異常や、不整脈などがないか調べる。

【尿検査】

たんぱく質や血、糖が尿に混じっていないかを調べる。腎臓や尿路の異常、糖尿病などがないかを調べる。

【歯科健診】

むし歯、歯肉炎、歯列・かみ合わせの異常がないかを調べる。むし歯や歯肉炎は日ごろの食生活・歯みがきでも改善できるので、意識しましょう。



保護者の皆様

1. 健康診断結果を随時お知らせ中です。

異常が見られた場合は、6月30日（火）までに受診することを勧めます。受診悔過の報告書は担任の先生にお渡しください。（報告書は学校で1年保管します。）

2. 保健関係書類のご提出ありがとうございました。

保健調査票の連絡先等に変更点があった場合は家庭環境調査票と、保険証の変更があった場合は宿泊行事の際にご提出いただいたものと照合して管理します。引き続き、お子様の健康面のことで変化や相談がある場合は随時ご連絡ください。