

ほけんだより 5月

令和8年 5月
春木中学校 保健室
NO.2

新しい学年、クラスが始まり早くも1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか。新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎてしまうこともあります。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節です。一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてみてください。



がんばりすぎてない? やす 休むサイン^みを見つけよう

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

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。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よう。



気温が高くなってきています。水分を必ず持ってきましょう。



1年生は5月12日(火) 校外学習
3年生は5月31日(日)~6月2日(火) 修学旅行
があります。



- ・前日の夜は早く寝ましょう
- ・酔い止めの薬など、普段飲んでいる薬をかばんに入れておきましょう。

日時	健診名	対象	場所
5月20日(水) ~9:30	尿検査二次	対象者+ 一次未提出者	朝 HR で各教室にて回収
5月26日(火) 9:00~	歯科健診①	3年生全員	保健室
5月27日(水) 13:30~	耳鼻科健診①	1年生1、2組	保健室
5月28日(木) 8:45~	耳鼻科健診②	1年生3、4、5組 2、3年生抽出者	保健室
5月29日(金) 13:30~	眼科健診①	1年生1、2、3組	保健室
6月4日(木) 9:00~	歯科健診②	1年生全員	保健室
6月5日(金) 13:30~	眼科健診②	1年生4、5組 +2、3年生抽出者	保健室
6月8日(月) 8:45~	胸部X線検査	対象者のみ	ピロティ付近
6月8日(月) 14:00~	心臓二次健診	対象者のみ	大芝小学校
6月10日(水) ~9:30	尿検査予備日 (尿検査最終日です!)	対象者のみ	朝 HR で各教室にて回収
6月16日(火) 9:00~	歯科健診③	2年生全員	保健室
6月19日(金) 10:20~	心臓一次二次 健診予備日	対象者のみ	桜台中学校

- 尿検査予備日は学校での尿検査の最終日です。提出忘れのないようにしましょう。
- 歯科健診の日は歯を磨いてから登校しましょう。
- 耳鼻科健診の日は耳掃除をしておきましょう。もちろんピアスは外しましょうね
- 眼科健診は普段かけている眼鏡を持って健診場所まで来てください。



友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
 - 誘いを断るのがこわい
 - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



学校健康診断

健康診断結果、

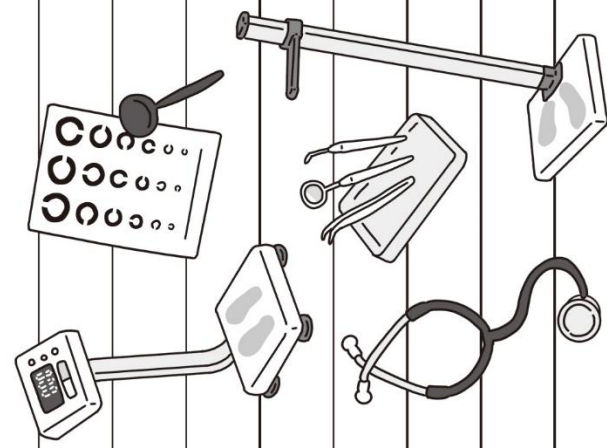
これってどういうこと?

よく見つかるところ



健康診断は健康状態を確かめる大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。

検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長 やせ 肥満	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も 低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある 生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科健診	アトピー性皮膚炎 難聴	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる 聴力が低下し、音を聞き取りづらい
聴力検査	耳垢栓塞 外耳炎	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる 外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科健診	アレルギー性鼻炎 副鼻腔炎 扁桃腺肥大 言語障害	アレルギーが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる 副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で炎症が起きている 喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている ことばの発出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
歯科健診	むし歯 歯肉炎 エナメル質形成不全 歯列・咬合の異常	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている 歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている 歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない 歯並びや噛み合わせに異常がある
視力検査	近視 弱視 斜視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない 視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない 両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
眼科健診	脊柱側弯症 先天性心疾患 不整脈	背骨が左右に曲がっている 生まれつき心臓や血管に異常がある 心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
心電図検査	尿蛋白 尿潜血	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々 血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も



受診勧告をもらった人は早めに病院でしつかりみてもらいましょう。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。

これらはあくまで一例です。また、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。

