

将来につなげる！ 健康診断

2024年 6月
本渡中学校 保健室
文責 吉田

《6月～7月上旬の日程》

4月～7月上旬にかけて健康診断があります。健康診断は自分の体や健康状態を知るために大切な検査です。病気や異常を早期に発見し治療につなげたり、自分の体の様子を知ることによって日頃の生活を見直したりするきっかけになります。自分の体に興味を持って健康診断を受けてほしいと思います。すでに5月に内科検診を終えた1年生は、待ち時間や移動も騒ぐこと無く静かに受けることができていました。すばらしいです◎

| 2024 | | 6月 | | |
|-------------------------------|--|-----|---------------------------------|-----|
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| 27 内科問診票配布2年 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 03 内科問診票メ切2年 | 04 歯科(ファミリー歯科) 9:00～1年1～3 内科問診票配布3年 | 05 | 06 歯科(ファミリー歯科) 9:00～1年4～6 | 07 |
| 10 内科(荘田医院) 13:40～2年1～3 | 11 歯科(中嶋歯科) 13:40～2年全 内科問診票メ切3年 | 12 | 13 | 14 |
| 17 内科(荘田医院) 13:40～2年4～5 | 18 内科(十万山・中村内科子どもクリニック) 13:40～3年1～4 | 19 | 20 歯科(中嶋歯科) 13:40～3年全 | 21 |
| 24 内科(荘田医院) 13:40～2年6～7 | 25 | 26 | 27 耳鼻科(鳥谷耳鼻科) 13:40～1年全 | 28 |
| 01 | 02 内科(十万山・中村内科子どもクリニック) 13:40～3年5～7 | メモ: | | |

★自分のクラスの日程を確認しておきましょう。

歯科検診:特に準備するものではありませんが、朝食・昼食後の歯みがきをしっかりとっておきましょう。

内科検診:夏の体育服が必要です。

耳鼻科健診:準備するものではありませんが、耳掃除をしておきましょう。

結果通知について:歯科検診は異常の有無に関わらず全員通知、その他の健診結果は異常があった場合のみお知らせします。お知らせをもらった人は早めに医療機関を受診し、受診後は必ず結果を担当の先生に提出してください。

本渡中学校保健室の利用について

遅刻するときは・・・

- ①遅刻することを保護者から学校に、7:45までに連絡してもらう
 - ②登校したら職員室に必ず寄る
 - ③職員室の先生に「出席確認カード」を書いてもらう
 - ④教室に行き教科担任に「出席確認カード」を渡す
- ※16:30以降を過ぎた登校は出席になりません

早退するときは・・・

- ①早退することを保護者から学校に、7:45までに連絡してもらう
- ②必ず本人からも担任に伝えておく
- ③早退する時間の教科担任またはクラスの生徒に伝えてから学校を出る
- ④気をつけて帰る

保健室利用のルール

- ①休み時間に利用する
- ②教科担任・担任の先生に伝えてくる
(基本、次の授業の先生に伝える)

※保健室での休養は原則1時間
1時間以上休養しても教室に復帰できない場合は基本的に早退となります。

中学校生活をうまく過ごすコツ その1

生活習慣を整える

- ★食事・睡眠・適度な運動で病気を予防する
- ★清潔(手洗い・歯みがき・爪・ハンカチ)に保つ
- ★学年・学級・部活動の一員として積極的に活動し、楽しい学校生活を送る

中学校生活をうまく過ごすコツ その2

レジリエンスを高める

- ★転んでも立ち上がる力
- ★精神的回復力



強い強風によって折れた木は元には戻りませんが、強い風を受けてもしなやかに元に戻る竹のように、困難にぶつかって落ち込んでも立ち直ることができる柔軟性や回復力をつけていきたいですね。

中学校生活をうまく過ごすコツ その3

悩みやストレスは セルフケアで上手に解消する

- ★自らのストレスを予防し、気づいた時に適切に対処する力
- ★自分の力では解決できないときに、周りの人に助けを求める(相談すること)もセルフケアの一つ

中学校生活をうまく過ごすコツ(まとめ)

- 生活習慣を整える
- レジリエンスを高める
- 悩みやストレスは
セルフケアで上手に解消する

セルフケアって具体的にどんな方法があるんだろう？

ストレスを感じたとき、対処の方法をいくつかもっておくことが大切です。

- こころもメンテしよう(若者のためのメンタルヘルスブック)

:厚生労働省 [book.pdf \(mhlw.go.jp\)](http://book.pdf(mhlw.go.jp))

参考にしてみてください