



ほけんだより No.5

5月、検診号

球磨村立球磨中学校 保健室

文責 齋藤 亜葵



5月となり、疲れもたまりやすい時期となりました。みなさん、毎日の疲れは上手に取ることが出来ていますか。今回は、疲れをとる「魔法の3R」を紹介したいと思います。また、大きな感動を生んだ体育大会も終了し、いよいよ検診ラッシュです。検診のポイントを載せているのでよく読んでくださいね。

魔法の3R！？

新学期は、新しい環境に慣れようと知らず知らずのうちに疲れがたまっていきます。なんとなく気分が落ち込んだり、疲れやすかったり、集中できなかったりすることはありませんか。今からでも実践できる「魔法の3R」を試してみましょう。

Recover～疲れを回復させましょう～

例えば・・・

- ・早い時間に寝て、しっかり睡眠をとる
- ・体だけではなく、脳も休ませる

Relax～心と身体をゆるめましょう～

例えば・・・

- ・ゆっくりとお風呂につかる
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージで体をほぐす

Refresh～気分転換をはかしましょう～

例えば・・・

- ・友だちとおしゃべりをする
- ・趣味やスポーツなど自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸をする

今年度もカウンセリング事業が始まります

昨年度から、本校にはスクールカウンセラーが来校されていました。今年度は、松尾尚美先生が来校されます。



“家族にも先生にも言えない悩みがある”
“話を聞いてほしい” “カウンセリングをしてほしい”

もちろん、生徒だけではなく、保護者の方も面談することができます。

来校される日にちは、ほけんだより等でお知らせしていきますので、面談を希望される方は、学校まで（0699-32-1123 担当：天野・齋藤）、もしくは担任の先生に連絡してください。

来校日 5月・・・5月25日(木) 6月・・・8日(木)、22日(木)

*「**向日葵**」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

内科・結核・運動器検診

5月18日（木）、19日（金）13：30～

順番：3-1 男→3-1 女→1-1 女→1-1 男（18日）

3-2 男→3-2 女→2-1 女→2-1 男（19日）

服装：夏の体操服上下、冬の体操服上（昼休み中に着替えること）

全員、上半身の下着は着用せずに体操服（夏・冬）を着用しましょう。

検診後の更衣は5時間目が終了してから行うようにしましょう。

耳鼻咽喉科検診

5月22日（月）13：30～

順番：1-1→2-1→3-1→3-2

服装：制服

注意：前日は、耳掃除をしてきましょう。

髪が耳にかからないように

しましょう。

眼科検診

5月23日（火）13：30～

順番：2-1→3-1→3-2→1-1

服装：制服

注意：コンタクトレンズをしている生徒は、

つけたままでかまいません。

前髪が目にかかっている生徒は、

ピンで留めるか、切っておくようにしましょう。

歯科検診

5月24日（水）、25日（木）13：30～

順番：2-1→3-1（24日）

1-1→3-2（25日）

服装：制服

注意：給食後は必ず歯磨きをしましょう。

心臓検診（1年生のみ）

5月24日（水）10：00～

服装：体操服

詳しくは、後日説明します！

