

保健だより



令和6年5月
西中学校保健室
NO.2

新学期が始まり約1カ月が経ちました。新たな環境に慣れてきた一方で、疲れが出てくる頃です。また、5月は気温が変化しやすく、身体に負荷（ストレス）がかかり、体調をくずしやすい時期です。暑さに身体が慣れておらず、熱中症も心配されます。生徒のみなさんは、生活リズムをくずさないよう気をつけて、体調を整えてください。健康な時には気づきませんが、健康であることは、当たり前ではありません。病気もケガも予防が大切。健康維持のための対策をして、様々な活動をごんばってほしいと思います。



「忘れ物」注意!!

心臓検診・・・長袖体操着
耳鼻科・歯科・・・歯みがき



月/日	曜日	行事	対象学年	開始時間	会場	備考
5月 7日	(火)	耳鼻科検診	1年生	13:30～	保健室	佐藤校医
5月10日	(金)	心臓検診	1年生	13:30～	図書室	長袖体操着
5月16日	(木)	歯科検診①	3年生 2-1・2-2	13:30～	保健室	伊谷野校医
5月22日	(水)	眼科検診	全学年	13:30～	保健室	針谷校医
5月23日	(木)	歯科検診②	1年生・光・絆・希 2-3・2-4	13:30～	保健室	橋本校医
5月24日	(金)	貧血検査	2年生希望者	10:30～	保健室	希望者のみ

保護者の方へ

健康診断の結果について

健康診断で異常の疑いがあった場合には、結果の「お知らせ」をお渡しします。学校では限られた時間内にたくさんの方の人数を検査する集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックをする方法をとっています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く医療機関を受診してください。

結果について気になることがありましたら、保健室にお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

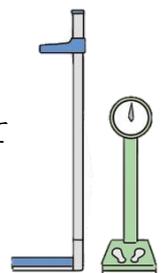
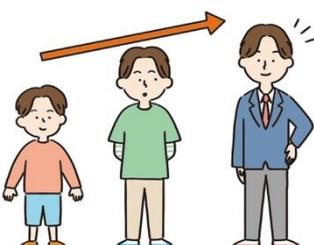
※視力検査・聴力検査の結果が気になっている方もいらっしゃると思いますが、ともに、眼科検診・耳鼻科検診が終了しましたら、受診勧告をお出しします。先に受診の必要がある方は、受診していただき、受診済みの旨を担任までご報告ください。

特に気になる? 「身長・体重」

身長・体重は、多くの人にとって、自分の体のことの中でも、特に気になるようです。少しでも『背が高くなりたい』『やせたい』と願っている人が、少なくないようで、何度も計り直しを希望して来室する人もいます。

自分の体に関心を持つことはとても大切で、それは、学校での健康診断の大きな目的のひとつでもあります。ただ、中学生の年代はまさに成長期。

そして、成長の仕方には個人差があって、一人ひとり違うのは自然なことです。結果の数値に必要以上に一喜一憂する必要は無いことも忘れないでください。



端午の節句

に込められた「願い」



5月5日は端午の節句。日本では子どもの健やかな成長を願っていろいろな風習がありますが、もとは紀元前の中国にそのルーツがあるといわれています。そして、端午の節句のトレードマークともいえるものには、それぞれこんな“いわれ”があります。

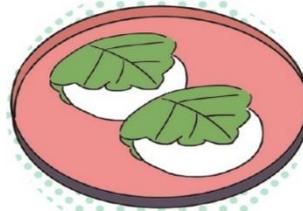


こいのぼり

故事にある「鯉の滝登り」から、鯉が滝を勢いよく登るように子どものめざましい立身出世を願う象徴とされた

柏もち

柏の木は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため、「家（後継者）が絶えない」という縁起の良い木と考えられた

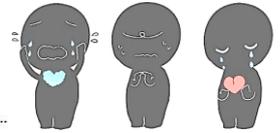


鎧かぶと

生命の危険につながるさまざまな災難（現在で言えば事故や病気など）から子どもを守る象徴とされた

また、一説によると、この時季は急に寒くなったり暑くなったりするため、とりわけ人の寿命が短かった時代には、子どもが体調をくずさないように願いをかけるという意味合いもあったそうです。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいとされています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

SOS
出してみよう
誰かに

スクールカウンセラーによる相談日も設けられています。希望する方は、担任までご連絡ください。

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。一人でも多くの方が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、大切な人の命を守ることにつながります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか？

<h3>気づく</h3> <p>家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける</p>	<h3>傾聴する</h3> <p>本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける</p>	<h3>つなぐ</h3> <p>必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す</p>	<h3>見守る</h3> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p>
---	---	---	---