

# ほけんだより 5月

2024年5月9日  
貝塚市立第一中学校  
保健室

新年度が始まり、1か月が経過しました。皆さんは新しい学校生活に慣れましたか？

5月はゴールデンウィークが終了し、体も心も疲れる人が増加する月でもあります。疲れたかなと思ったら、早めに休養をとり、心も体もゆっくり穏やかに過ごしましょう。

生活リズムを整えることは、健康に過ごすために欠かせないことです。早寝・早起きでたっぷり睡眠をとり、1日のエネルギーになる朝ごはんを食べるようにしましょう。

新しい環境の中でがんばりすぎると、体や心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。

## 心と体のサイン・リフレッシュ方法をチェックしてみましょう。

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

### 体のサイン

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

### 心のサイン

- イライラする
- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気がでない
- 集中できない
- 気がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

## リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



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。



感情を紙に書く

紙に書くと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。



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。



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ょう。私も保健室で待っています。

## 5月31日は世界禁煙デー

喫煙が健康に与える影響は大きい。受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人でたばこを楽しむだけでは収まらない健康問題であり、生活習慣病を予防するうえで、たばこ対策は重要な課題になっています。

中高生が喫煙をはじめるときかけの多くは、「好奇心・友だちのすすめ・大人気分を味わいたいから」です。成長期の喫煙による悪影響は、激しい運動をすると息切れ、せきやたんが増える、胃腸の調子が悪くなる、肌が荒れる、身長が伸びない、記憶力・学習能力の低下、がん発生率・死亡率が高くなる、ニコチン中毒・依存症になりやすいなどたくさんあります。

また、未成年の喫煙は法律で禁止されており、興味があっても絶対に手を出してはいけません。友だちから誘われても、はっきり「NO」と断る勇気を持ちましょう。何よりも初めの1本を吸わないことが大切です。



### タバコにはこんな危険があります

### がんなどの病気の原因になる

タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

### 依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

### 周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。



# 5・6月の健康診断の受け方

- ・4月から健康診断を実施していますが、学校の検診はスクリーニングで、何か所見があった場合、お知らせプリントで連絡します。
- ・病院で詳しく検査を受けたり、治療が必要なものについては、できるだけ早く治療を受けることをお勧めしています。
- ・7月の懇談時には「健康診断結果一覧」をお渡しします。



健康診断は今の自分の体の状態を知ることができる機会の一つです。しっかり受けましょう！

## 内科検診



5月9日(木)…3年生  
5月13日(月)…1年生  
5月16日(木)…2年生

- 自分自身で自覚できていない身体の内側のトラブルや問題を、早期発見するのにも役立ちます。
- ※半袖の体操服を忘れないようにしましょう。

## 耳鼻科検診



5月29日(水)…1年1・2組  
6月10日(月)…1年3・4・5組

- 耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。
- ※事前にご家庭でアンケートをとります。
- ※検診を受ける前の日に、耳そうじをしておきましょう。
- 検診前にはうがいをしましょう。

## 保護者の皆様へ

学校概要(5月～6月に配布される予定です)に学校感染症による出席停止について記載していますので、読んでおいてください。また、出席停止の際に必要な「出席停止報告書」と「登校許可意見書」の用紙も入っていますので、自宅で学校概要を必ず保管してください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が治って登校するときには、「出席停止報告書」を担任まで提出してください。その他学校概要に記載されている感染症が治って登校するときには、「登校許可意見書」を担任まで提出してください。

用紙は学校概要の最後のページまたは、学校のホームページからダウンロードできます。

## 尿検査2次



5月14日(火)…対象者のみ

- 尿検査一次の結果、再検査が必要な人にお知らせを渡します。
- ※尿検査一次を提出していない人も、この日に必ず提出してください。
- 忘れた場合は学校でとってもらいます。

## 歯科検診



5月30日(木)…3年生  
2年生1・2・3組  
6月27日(木)…1年生  
2年生4・5・6組

- むし歯の有無、歯ぐきの病気、歯並び、かみ合わせ、あご関節の状態の検査をします。
- ※朝、歯みがきをしてきましょう。
- ※検診前は、ぶくぶくうがいをしましょう。

## 心臓2次検診



5月24日(金)…対象者のみ

- 心臓一次検診・内科検診の結果・1年生の学校心臓検診調査票より、詳しく検査が必要な人にお知らせを渡します。

## 眼科検診



6月24日(月)…抽出者のみ

- 目に病気がないかを調べます。
- ※事前に、学校で生徒にアンケートをとります。
- ※眼に関して何か気になることがあって、眼科検診をぜひ受けたい人は、「眼科検診で校医さんに診てもらいたいですか?」の項目を「はい」にしてください。

↓学校概要の冊子

保護者のための  
学校概要

(令和6年度)

↓インフルエンザ・コロナ用

学校概要  
インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症による出席停止報告書

年 組 名前

○ 月 日、 発熱・悪寒・タリニクを来した結果、  
(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症)と診断されました。

○ 出席停止の期間は、( 月 日～ 月 日まで)です。

※医師の指示のもと、インフルエンザ：発熱後5日間かつ解熱後2日間  
新型コロナウイルス感染症：発熱後5日間かつ軽快後1日間  
を経過しましたので登校いたします。

令和 年 月 日

保護者 署名

医師による花押は必要ありません。

↓学校概要に記載している感染症用

校  
登  
園  
許  
可  
意  
見  
書

貝塚市立 学校  
園 年 組 氏名

疾病名

診断により、感染のおそれやわだかまらなくなったので、  
月 日以降の登校園が可能である。

令和 年 月 日

病 院  
診療所