

ほけんだより 5月号

2025年5月
愛川中学校
保健室

新学期になり、1か月が経ちました。だんだんと皆さんの顔と名前を憶えてきました。皆さんはこの1か月を振り返ってみて、どうでしたか？少しお疲れ気味の人いるかもしれません。これから体育大会の練習も始まり、疲れやストレスもたまって来ますね。そんな時は、自分に合ったリラックス方法を試してみるといいかもしれません。いつでも保健室に来てくださいね。

5・6月の健康診断

項目	月日・対象
歯科検診	5/29(木) 全学年
眼科検診	6/2(月) 全学年
心臓XP	6/6(金) 該当者
心臓精検	6/12(木) 該当者 @文化会館

健康診断後の受診勧告などは、その都度配付しています。受診後は、受診結果を提出してください。

学校医の先生の検診は、この健康診断しか機会がないため、なるべく未受診にならないようにしましょう。



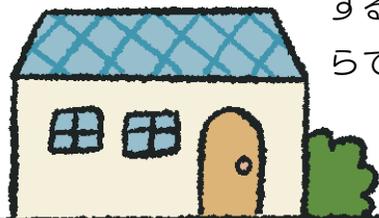
保護者の方へ

色覚検査について

先天性色覚異常とは、色が全くわからないわけではなく、色によっては見分けにくかったり、似て見えたりします。日常生活ではほとんど不自由はないといわれています。これは生まれつきのもので、色の見え方・感じ方にも個人差があります。男子ではおよそ20人に1人（5%）、女子ではおよそ500人に1人（0.2%）の割合で見られるといわれています。

色覚検査は現在、健康診断の必須項目ではありませんが、希望者は学校で検査をすることができます。生徒のみなさん、もしくはご家庭からでも希望がありましたら、養護までご連絡ください。

(色覚検査について「健康教育」より引用)



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

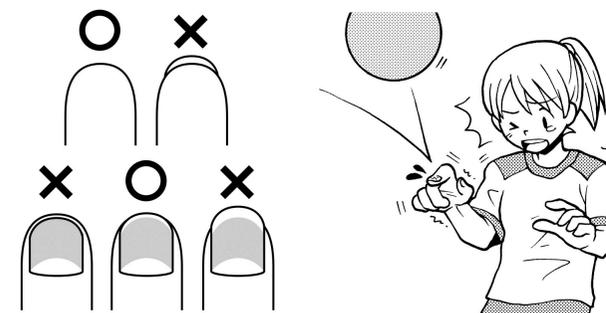
映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



先月の聴力検査や内科検診では、待機中も静かに待ち、検査時に気持ちの良い挨拶をするなど、素晴らしい姿勢で受ける生徒がほとんどでした。まだ検診がありますので、引き続き素敵な姿勢で検査を受けられるといいですね!

みなさんの爪の長さは大丈夫!?

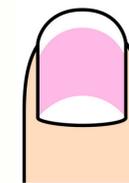
手のひら側から見て、自分の爪の長さをチェックしてみましょう。長すぎる人はおうちで切ってきてください。



体育大会の練習が始まりました。みなさん、爪の長さは大丈夫ですか?爪が長すぎると、運動中に爪が割れたり、友達にけがをさせてしまうことがあります。

爪クイズ!

みなさんの爪は、1カ月にどれくらい伸びているでしょうか?



- A 約0.5mm
- B 約3mm
- C 約5mm

こたえはこの下