

ほけんだより 5がっごう月号

2026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。皆さんはこの1か月を振り返ってみて、どうでしたか？まだまだ頑張れるぞ！という人もいれば、少しお疲れ気味の人もいるかもしれません。授業も本格的に始まり、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。困ったときは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	5/28(木) 全学年
眼科検診	6/1(月) 全学年
耳鼻科検診	6/4(木) 1年生
心臓病検診	5/11(月) 1年・該当2年

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。



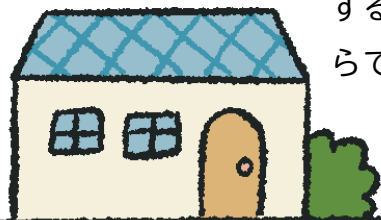
保護者の方へ

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

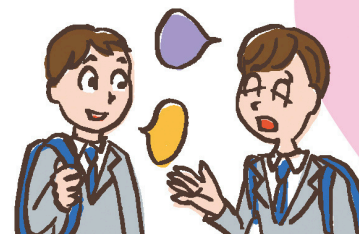
例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



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。



食べて実感! 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた?」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されていても感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



ちょっと一息・・・

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多かったです。中には、学校医の先生の顔を見て挨拶する生徒もいました。こういう挨拶はお互い良い気持ちで検診ができますね。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!

