

三宅中学校 ほけんだより 5

令和5年5月8日
三宅村立三宅中学校
校長 小澤 秋仁
養護教諭 岩瀬 琳

5月 5月の健康診断スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
1	2	3	4	5	6	7	
8 ・心臓検診調査票 提出締切 (2・3年)	9 ・尿検査 2次	10	11	12 ・尿検査 2次追加 (予備日)	13	14	
15 ・心臓検診	16 ・眼科耳鼻科検診	4月の1次検査が未提出の生徒も、この日に提出ができます。			19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	
29	30 ・水泳指導前健康調査票 提出締切 (全学年)	31					

5月15日(月) 3・4時間目

しんぞうけんしん
心臓検診

- ❖ 日時 5月15日(月) 3・4時間目
- ❖ 対象 1年生及び他学年該当生徒

❓必要なことは?

- ・1年生はジャージ登校(中に半そで体育着とハーフパンツを着用)です。
- ・他学年の該当生徒は、配付済みの個別のお知らせで内容を確認してください。

5月16日(火) 2・3時間目

がんかじびかけんしん
眼科/耳鼻科検診

- ❖ 日時 5月16日(火) 2・3時間目
- ❖ 対象 全学年生徒

❓必要なことは?

- ・髪の毛が耳にかかる生徒は、耳にかけるか結んでください。

～お知らせ～

・学校で行う眼科/耳鼻科/心臓検診について

検診を行う医師は、三楽病院から出張で来島し、小中高の児童生徒の検診を行います(中央診療所の医師ではありません)。当日、お子様の欠席等で指定された日時に受けられない場合、三宅高校の検診時間に診てもらうことも可能です。ただし、時間が限定されていること、会場までの送迎を含む保護者の方の同伴、事前の連絡が必要ですのでご注意ください。

・水筒のご準備にご協力ください。

体を動かすと汗をかく日が増えてきました。学校で水分補給ができるよう、水筒のご準備をお願いいたします。

・4月配布物について

4月はお子様の健康状態についてご家庭でご確認いただく書類が多くありました。速やかなご提出にご協力いただきありがとうございます。結果を受けて病院を受診する際は結果通知を持参し、医師記入欄への記入をお願いいたします。また、受診後は医師記入欄記入済みの結果通知用紙を再度担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。

●4月にご家庭にお配りした健康診断結果通知

- ・歯科検診 結果通知/欠席者受診のおすすめ
- ・視力検査 結果通知
- ・尿検査 結果通知/2次検査通知と尿器
- ・内科検診 結果通知/欠席者受診のおすすめ



新学期が始まってから1か月が過ぎました。新しい学年や学校生活にも慣れて、落ち着いてきた頃かもしれません。一方で、環境の変化や毎日の忙しさから、気が付かないうちに溜まった疲れが出やすい時期でもあります。健康を保つためにも、生活の中に体や心を休める時間やリラックスする機会をつくるのが大切です。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。

- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。

- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。