

ほけんだより



令和 4 年 5 月
河内長野市立西中学校 保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい学年には、慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。

「ちょっとつかれたなあ」と感じたらひと休みを！

自分に合ったストレス解消法も見つけておくといいですね。

たとえば、「友達にはなす」「本を読む」「ゆっくりお風呂に入る」「部屋の片づけをす」などいろいろな方法がありますね。

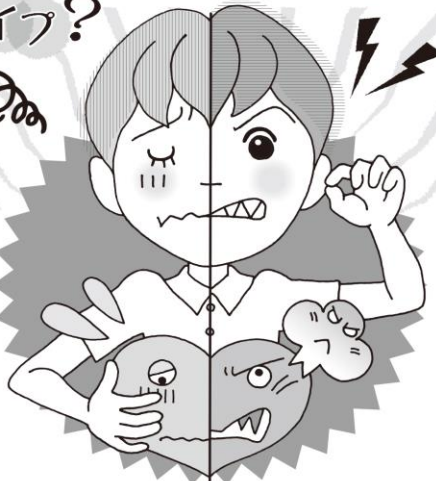
ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

5月の検診と検査

健診・検査		日程	対象
内科検診		5月13日(金)	生徒全員 ※体操服登校です。
耳鼻科検診 眼科検診		5月25日(水)	耳鼻科と眼科・・・1年生全員 ※眼科・・・2,3年生は問診票からの抽出
尿検査	二次	5月16日(月)	・一次検査の結果、もう一度検査の必要な人 ・一次検査を受けていない人
	予備日	5月27日(金)	一次検査、二次検査を受けていない人

内科検診について

※内科検診は、心臓の音を聴くだけでなく、からだ全体をみていただく大事な検査です。

検診は、男の子は上半身裸、女の子は上半身体操服1枚で受けます。

恥ずかしがらずに自分のからだはどうだろうという気持ちで受けてくださいね。

主にみていただくところ

- ①貧血や黄疸が出ていないか結膜でみます。(視診)
- ②甲状腺・リンパ腺の腫大がないか首筋でみます。(触診)
- ③心臓や胸の音を聴きます。(聴診)
- ④骨や関節に異常がないか、膝をかがめたり手を挙げたりの動作をしてみます。(視診)
- ⑤背骨が曲がっていないか(肩の高さ、肩甲骨の高さ、腰の位置など)、また、胸郭に異常がないかみます。(視診)
- ⑥運動器問診票を元に各関節部位が正しく可動しているかみます。(視診)
- ⑦皮膚に湿疹や感染性の皮膚炎がないかみます。(視診)
- ⑧体格についてみます。(視診)
- ⑨その他、気になるところがあればみます。

健診・検査の結果、要医療(医療機関に受診が必要)、経過観察(今のまま様子をみていき状態が悪くなったら医療機関に受診が必要)の人に家庭通知します。

要医療の家庭通知をもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。

からだやこころの健康を維持していくには、睡眠時間、食事、排便など規則正しい生活習慣が第一です。