



ほけんだより

緑が丘中学校 保健だより
2021. 5. 10

4月の後半から5月にかけてゴールデンウィークがありました。「気分転換はできましたか?」「生活リズムは整っていますか?」新生活が始まって1ヶ月が過ぎ、ココロとカラダの疲れが出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、元気に学校生活をおくりましょう。

5月も健康診断が続きます!

4月に引き続き、5月も健康診断が実施されます。学校での検診はスクリーニング⁽¹⁾として大切な役割を果たしています。検診の結果により、病院受診を勧める場合もあります。安心して、学校生活をおくれるように、早めの受診を心がけましょう。

(1) 簡便な検査を行うことによって、集団の中から特定の病気が疑われる人を選び出すこと



教えてください
ください

5つのことば+名前

ケガの手当てや、体調が悪くなって保健室に来たとき、次の5つのことを教えてください。

- ①いつ/いつから
- ②どこで
- ③何をしていた
- ④どうなった (ケガの状況)
- ⑤今の様子 (症状)

そして、もう1つ。

●あなたのクラスと名前

相手に適切に伝わるように、自分のことを説明する (伝える) 方は、自然には身につきます。きちんと説明できるように練習しましょう。

保健室へようこそ

- けがをしたとき・体の調子が悪いとき
応急手当てが必要なりがをしたときや、体の具合が悪くなったときには、遠慮しないで来てください。
- 体について知りたいとき
体や健康について気になること・知りたいことがあるときにも利用してください。
- 悩みや心配ごとがあるとき
体のことでなくても、友達や先生のこと、家族のこと、何でもいいですよ。話をすると、もやもやした気持ちが整理できて、少しスッキリすると思います。どうぞ声をかけてくださいね。