

ほけんだより 4月

令和7年4月30日
燕市立小池中学校
保健室

4月に身体測定を行いました。5月からも健康診断が続きます。
自分の体を知る良い機会です。忘れ物のないように準備をお願いします。



☆5月からの健康診断☆

| 検診内容 | 期日 | 時間 | 対象学年 | 担当者 |
|-----------------|--------------------------------|-------------|------|--------------------------------------|
| 眼科検診 | 5月7日(水) | 13:30~14:10 | 全校 | 江口功一先生 |
| 耳鼻科検診 | 5月15日(木) | 10:00~10:30 | 1年生 | 篠田秀夫先生 |
| 内科検診 | 5月16日(金) | 14:00~14:30 | 全校 | 遠藤新作先生 蓮池尚文医師 水澤彰郎医師 牧野 仁医師 |
| 心臓検診 (心電図検査) | 5月20日(火) | 13:10~15:00 | 1年 | 新潟県保健衛生センター |
| 歯科検診 | 6月3日(火) | 13:30~14:20 | 全校 | 高井 昇先生 小湊 元先生 佐藤俊弘先生 |
| 尿検査一次 | 5月28日(水)~30日(金) 予備日 6月6日(金) | 朝 | 全校 | 県央研究所 |



保護者の方へ

●健康診断の結果●

学校での健康診断は、スクリーニングといい、**異常の疑いの有無を振り分ける検査**です。病院を受診した際には異常なしと診断されることもありますが、ご了承ください。

●結果のお知らせ●

各種健康診断が終わるごとに、**異常の疑いのあった生徒には、結果のお知らせを配ります**。受診されましたら、結果を学校までご提出ください。その他の結果については、全ての健康診断終了後にお知らせいたします。視力検査のお知らせは眼科検診後に配付します。

☆身体計測の様子☆

小池中学校の身長・体重の学年平均値です。()の中の数字は令和6年度中学生の全国平均です。

| | | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
|----|----|---------------|---------------|---------------|
| 男子 | 身長 | 152.8 (154.0) | 161.6 (161.1) | 166.6 (166.1) |
| | 体重 | 45.6 (45.3) | 53.4 (50.5) | 54.4 (55.0) |
| 女子 | 身長 | 152.2 (152.3) | 155.0 (155.0) | 157.6 (156.4) |
| | 体重 | 45.0 (44.4) | 48.0 (47.5) | 51.3 (49.6) |

あなたの心♡元気ですか？

新年度がスタートして1か月が経ちました。ちょっと疲れを感じていたり、気持ちが落ち着かない人もいるかもしれませんね。しかし、なんだかもやもやした気持ちを一人で抱え込んでいると、心が重くなってしまいます。そうならないためにはセルフケアが大切です。チェックしてみましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> リラックスする方法を実践している | <input type="checkbox"/> 運動やストレッチをしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と話している | <input type="checkbox"/> 楽しめる・笑えるものをもっている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている | <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている |

セルフケアってどうすればいいかわからない…
そんな人は次の3つのことを試してみてください。

- ① 自分の気持ちに気づいて宣言する
今の気持ちを表現することが大切です。
自分や身近な人の気持ちを大切にすることは自分を
守ることにつながります。



② 自分にあつたストレス対処法を見付ける

あなたにあつた対処法は見付かっていますか。ストレスに対処するためのレパートリーをいくつかもって
いられるといいですね。なんだか元気がでないとき下のことを試してみてください。



- 音楽を聴く・日記をつける・絵を描く
- おしゃべりをする・よく寝る
- ペットと遊ぶ・空をみる・深呼吸する
- ストレッチをする・好きなものを食べる
- 歌を歌う・ゆっくりお風呂に入る

③ 他の人とのつながりを大切にする

友達・家族・先生、一人で抱え込まないようにして不安があれば身近な人に話しましょう。

SNSなどでたくさんの人とつながることができるけれど大切な相談は顔が分かる人にしよう。



心のお手入れ

していますか？



まいにち
みんなの学校生活、お手伝い



寒暖差が大きく、疲れも出てくる時期です。体調管理に気を付けて過ごしましょう。疲れた時は早く寝よう！