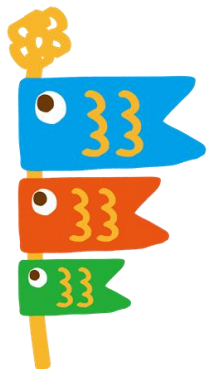


保護者の方にも健康診断の予定等ご確認ください。裏面もあります。

ほけんだより 5月号



令和7年5月12日 燕市立分水中学校保健室



ゴールデンウィークが終わりました！新学期、それぞれの場所で頑張ってきたみなさんも、少しは「ほっ」とできるお休みになったでしょうか？何事も、次の頑張りにつながるためには「休息」がとても大切です。これから7月までは、長いお休みがなかったり、土日にも部活動の試合やコンクールが入っていたりするかもしれません。時間の使い方は、自分次第です！「忙しい」「大変だ」と思った時ほど、時間を有効的に使い、積極的な休息をとるようにしましょう。

＊適度な休息をとることのメリット

「休息」＝「怠ける」ではありません。休息は次の活動に備えるための準備期間と考え、タイミングよく取っていくことが大切です。なかなか自分でコントロールできないこともあります。が、「上手に休むのも、次の頑張りにつながるため！」と考えましょう。忙しい人ほど、疲れる"前"に、意識して休息や休暇を取るよう工夫してみてくださいね。

＜休息をとることのメリット（良いところ）＞

- 集中力、生産性が上がる。
 - ＊生産性…限られた時間や資源で、より多くの成果を出すこと
- リラックス、リフレッシュができる。
 - ＊リラックス…疲れた体と心を休めること
 - ＊リフレッシュ…新たなエネルギーを取り戻すこと
- 疲労感を和らげることができる

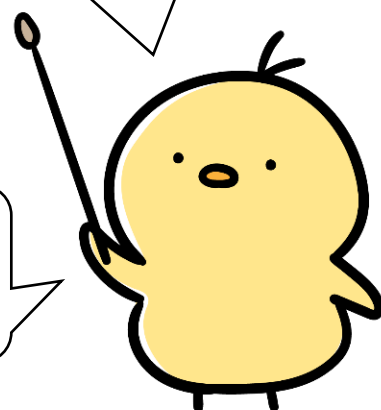
＜休息をとらないことのデメリット（悪いところ）＞

- 活動や学習の効率が下がる。
- 精神的な不調に陥りやすくなる。
- 自分の時間や大切な人と過ごす時間がなくなる。

なんでも「頑張り続ければいい」ということではありません。

例えば、テスト前の一夜漬け…そのテストは良いとしても、学習の定着ができていないとは限りませんし、次の日の体調に大きく影響をしますよね。

運動などもそうです。疲れたところで練習を続けても、注意力がなくなり「けが」につながったり、フォームなどに悪い癖がついたりすることにつながるかもしれません。



🌸 5・6月の健康診断予定

これまで、身体測定・視力検査・聴力検査、1年生の耳鼻科検診・内科検診・心臓検診、全校の歯科検診が終わりました。1年生の内科検診、全校の歯科検診については、結果を準備中です。受診が必要な方には、もう少ししたらお知らせを返却ができると思います。もう少し、待っていてくださいね。4月号でも伝えましたが、結果が早めに必要な人は、保健室へ来てください。（1年生の心臓検診は、検査機関が結果をまとめてくださるので、6月末～7月上旬頃の返却の予定です。）

以下、6月までの検診予定です。確認をして、しっかり準備ができるようにしましょう。



月	日	曜日	項目	対象	開始時刻	会場・準備等
5	14	水	尿検査一次回収日	全校生徒	登校直後	
＊欠席等で、保護者の方が検体をもってくださる場合は、 <u>9時までに学校へ届けてください。</u> 予備日も含めて、学校へ提出ができない場合は、保護者の方から検査機関へ届けていただきます。ご承知おきください。						
	15	木	眼科検診①	1・2年生	13:30～	保健室
	16	金	眼科検診②	さわやか・3年生	13:30～	保健室
	21	水	内科検診②	さわやか・2年生	13:30～	保健室
6	4	水	内科検診③	3年生	13:30～	保健室

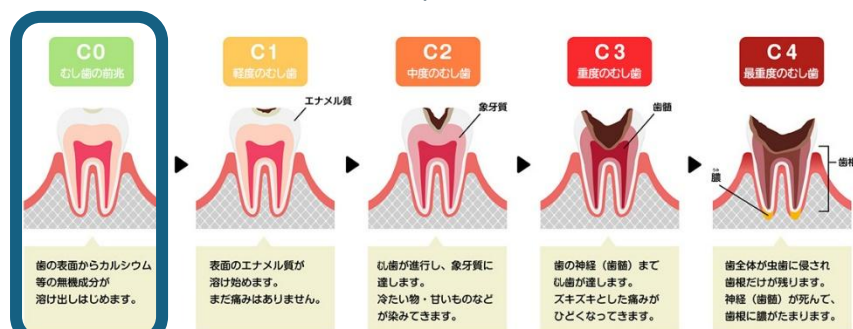
🌸 健康診断の大切さ

みなさんは、小学生のころから毎年健康診断を受けていますね。
「どうして健康診断を受けるのだろう?」と考えたことはありますか?

健康診断は、なるべく早く病気を発見して、なるべく重くならないうちに、早く治療につなげるために行っています。また、病気の予防に繋げるために重要な役割があります。



「予防」というと、あまりピンと来ないかもしれませんが、歯科検診で例えると、「CO」（要観察歯）は、むし歯になる可能性のある歯ということで、適切なケアが行われることで、むし歯につながることを防ぐことができます。毎年行う定期的な健康診断は、自覚症状がない病気を見つけ、早期の治療へ繋げるための役割があるのですね。



↑イラストは「さわだ歯科クリニック戸田」HPより引用

健康診断は、高校生になっても大学生になっても、社会人になっても行われます。

「面倒くさい」などと考えず、積極的な気持ちで検診を受けてください!治療のお知らせをもらったら、保護者の方と早めに受診をしましょう!