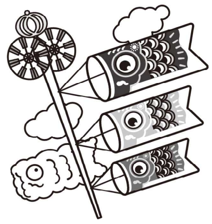
保健だより

仙台市立長町中学校
NO. 2
H. 28. 5. 2



新しい学年がスタートして約１ヶ月が経ちます。新しい環境には慣れてきたでしょうか。この時期は，五月病という言葉があるように，心身の不調が現れやすいときです。疲れを感じている人も多いのではないかと思います。無理はせず，定期的に気分転換をするなど心の休憩も取るよう心がけましょう。

～健康診断が続いています～

‥今後の日程‥

5月10日（火）	心臓病検診（１学年）
5月11日（水）	内科検診　（１学年）
5月12日（木）	歯科検診　（１学年，２－５～２－８）
5月18日（水）	耳鼻科検診（３学年，あかつき）

＜健康診断の結果について＞

健康診断終了後，再検査や治療などが必要な結果が出た場合は，治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては，時間の経過と共に症状が悪化してしまう恐れもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。

なお,学校での健康診断はスクリーニング（病気の疑いのある生徒を見つけるもの）ですので,病院では『異常なし』と診断されることもあります。しかし,視力の低下など,「毎年のことだから」とそのままにするのではなく,早期受診の目安としていただければと思います。

＜色覚検査について＞

色覚異常者は大半の学校生活に支障がないと認識され，平成１５年度以降色覚検査が定期健康診断の必須項目から削除されました。色覚に不安を覚える生徒や保護者の方は，希望に応じて色覚検査を行ったり，相談に応じますので保健室までご連絡ください。

～連休中の生活について～

新しい環境で頑張る日が続いて，そろそろ疲れがでる人も少なくないと思います。連休中は自分の好きなことをしたり，体を動かしたりするなどしてリフレッシュしてくださいね。

心とからだの疲れを取るには・・・

- スポーツをする
- 好きなことを思いっきりやってみる
- いつもと違う場所に出かけてみる
- 気になっていることを紙に書いて頭からいったん離す
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 本を読む
- ペットと遊ぶ
- 誰かに話してみる

連休中、生活リズムの崩れに注意

ゴールデンウィーク明けには生活リズムの乱れが原因で体調を崩す生徒も多くなります。連休中も規則正しいリズム（＝学校生活のリズム）に心がけて生活するようにしましょう。次の４項目を心がけてくださいね。

1,早寝早起きぐっすり睡眠

夜更かし・朝寝坊は，生活リズムが乱れる原因に。夜更かしはほどほどに，寝る時刻・起きる時刻は，学校生活のリズムのままにしましょう。

2,三度の食事でたっぷり栄養

食生活の乱れは、胃痛や腹痛，食欲低下の原因に。間食・夜食を控え，一日三食（特に朝食）をしっかり食べましょう。

3,疲れをとってリラックス

音楽や読書，入浴など自分の好きな時間を過ごすことで心と体をリラックスしましょう。

4,適度に動いてしっかり運動

おうちでゴロゴロしていると，学校生活が始まって体のだるさや気分不良の原因に。適度な運動や家のお手伝いで体を動かしましょう。

～修学旅行・校外学習について～

５月の末に，３年生は修学旅行，１年生は校外学習がありますね。楽しく過ごすためにも事前の体調管理には十分に気をつけましょう。

☆排便の習慣をつけましょう。朝食を食べて胃と腸が目覚めた後がベストです。

☆常備薬，その予備も忘れずに。（酔い止め，喘息の薬，おなかの薬など。学校から薬を渡すことはできませんので，しっかり持参を。）

☆心配なところがある場合は，主治医や学校に相談しておく。

☆特に３年生は，病気やけがの治療は済ませておきましょう。