

ほけんだより

2019/5/13 (No.3) 錦ヶ丘中学校保健室

新学期がスタートして、1ヶ月が過ぎました。緊張しながら頑張ってきた皆さん、連休明けも疲れを引きずっていませんか？心と体はとっても親密で、心の不調から体の不調が起こることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。忙しい時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」の基本を心がけて生活リズムを整え、万全の体調で校外学習へ出発しましょう。

健康診断のお知らせ

まだまだ健康診断が続きます。早期発見・早期治療につなげるチャンスです。この機会を上手に活用しましょう。

健康診断スケジュール(5月中旬～6月)

実施日	健診項目	対象	調べること・持ち物・気をつけること
5	14 火 内科検診	1年生	<ul style="list-style-type: none"> 心臓や呼吸、栄養状態、皮ふの状態に異常はないか調べます。 ポーズをとって、骨や関節、筋肉に異常がないか確認します。 運動着(半袖・短パン)が必要です。検診時、上半身は半そでTシャツ1枚だけになります(肌着類は脱ぎます。) 前日は入浴し体を清潔にします。 髪型は、肩に掛からないようにまとめ上げてください。
	21 火 内科検診	2年生	
	22 水 眼科検診	全学年	
6	5 水 歯科検診	3年生	<ul style="list-style-type: none"> むし歯や歯周病がないか、あごの関節、歯並び・かみ合わせに異常はないか、歯みがきで上手に歯垢が取れているかを花岡歯科医院の花岡先生が調べてくれます。 検診で使用するので、歯ブラシが必要です。 歯ブラシを忘れてしまうと困るので、6月は全員歯ブラシを準備して昼休みに歯を磨くことにしましょう。
	6 木 歯科検診	1年生(1～3組)	
	25 火 内科検診	3年生	<ul style="list-style-type: none"> 体の中や皮ふが健康かを調べます。
	26 水 歯科検診	1年生(4～6組) 2年生	<ul style="list-style-type: none"> むし歯や歯周病がないかなどを平塚歯科医院の平塚先生が調べてくれます。



- 管理校医 日野典之先生(日野クリニック)
- 眼科校医 伊勢屋貴史先生(あやし眼科クリニック)
- 歯科校医 平塚裕先生(ひらつか歯科医院)
花岡弘二先生(花岡歯科医院)
- 耳鼻科校医 板垣政信先生(くりう耳鼻科)
- 学校薬剤師 塩田綾香先生

心や体の疲れを感じたら

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようならこんなことを試してみてください。それでも辛いときは、保健室に話しに来てくださいね。

- ★ 体を動かしてリフレッシュ
- ★ 好きなことでほっこり(音楽でも、読書でも、ゲームでも)
- ★ 生活リズムを整えよう(まずは十分な睡眠を)
- ★ 悩みを抱え込まない(誰かに話すと荷物が軽くなることもあります)
- ★ 目標を新しく決める(できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう。新しい環境では、失敗するのも当たり前)

