



仙台市立生出中学校 令 和 5年 5月 8日 No.**3**

●今月の保健目標● 基本的生活習慣を身につけよう

新学期が開始し、一ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた 一方で、体や心の疲れが出てくる頃かもしれません。また、この時期 は、季節の変わり目で、気温差も大きく体調を崩しやすい時期でも あります。規則正しい生活は元気のもと!心掛けて生活しましょう。

5月の予定

項目日付		時間	対象	場所	服装・持ち物・注意事項	
心臟病検診	5/22 (月)	9:50頃	1 年生	検診車	体操着	
内科検診	5/31 (水)	13:30頃	全校	保健室	体操着	

皆さんのおかげで健康診断がスムーズに進み、今年度の健康診断も残すところあとわずかです。残りの 2つの検診もスムーズに進められるよう御協力をお願いします。

4月の身体計測の結果について(平均)

	1年		2	3年	
	男	女	男	女	男
身長	155.0	151.4	160.9	153.0	167.7
体重	47.4	47.6	52.4	45.7	62.9

学年の平均は、あくまでも参考で す。身長や体重の増加には、個人差

があります。友人と比較 するのではなく,去年の 自分の身長や体重と比較 してみてください。



5月8日からの新型コロナウイルス対応について

●出席停止期間は・・

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1日を経過するまで」になります。

0日目	1日目	2日目	3⊟目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日				症状軽快	18	登校可能	
発症日					症状軽快	18	登校可能

●検温の報告は・・

報告の必要はなくなりますが、朝自分自身の体調はどうか、自分の体の声に耳を傾けてみてください。 無理せずに休養することも大切です。

●手洗い・咳エチケットなどは引き続き行いましょう。

手洗い・咳エチケットは感染症対策の基本です。現在, 仙台市ではインフルエンザも流行しています。 感染対策忘れずに行いましょう。

こんなとき、どう感じる!



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、

「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ② どうして私のことを否定するの!?
- 3 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、 返事が来ない。



- 返事をするほどでもないってこと…?
- 2 無視されてる!?
- 3 今忙しいのかな? また明日話そう

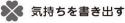
自分の"心のクセ"に気づこう

- ② のように感じることが多い人は、疲れやすい"心のクセ"を持っているかもしれません。
- ❸のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。









「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、 数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」 という自分の"心のクセ"がわかると、感情に振り回されにく くなります。

他にも…

- 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ※ 思いっきり体を動かす
- ※ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

|☆スクールカウンセラーさんの5月の来校日☆ 10日・17日・24日・31日|

生出中学校には、毎週水曜日にスクールカウンセラーさんもいらっしゃいます。相談があるときや悩み があるときは、話を聞いてもらうと心がすっきりとするかもしれません。とても話しやすい先生なので、 ぜひ話を聞いてもらってください。予約をしたいときは、担任の先生や保健室へ相談するか、カウンセラ 一室の予約票を活用してみてくださいね。

くくくくくくくくくく ~保護者の皆様~ くくくくくくくくくくく

●お子様の健康観察を引き続きお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の「5類感染症」への移行に伴い、朝の検温や検温報告は必要がなくなりまし た。ですが、毎朝のお子様の心と体の健康観察は引き続き行っていただき、無理をさせないようにしていた だきたいと思います。元気がない、いつもと様子が違うときには休養させたり、話をしたりする時間をとっ ていただけると幸いです。

●健康診断の結果を配付しています!

健康診断の結果, 治療が必要なお子様に治療勧告書をお渡ししております。受診していただき。報告書の 提出をお願いします。なお,歯科検診結果は全員に配付することとなっております。