

ほけんがより 5月



七尾市立七尾中学校

令和8年4月30日

4月から健康診断が行われています。結果がまとまり次第、随時、ご家庭に受診のお勧めを配付しています。配られたご家庭で一度内容を確認して頂き、なるべく早めに受診をお願いします。受診結果は学校へ提出してください。

校医さんからの助言



終わった検診で「校医さんから気になること」をお知らせします。



内科3年 21H 22H

身体測定で「高度肥満」の生徒、「高度痩せ」の生徒には受診をおすすめします。生活習慣について聞き取りができたと思います。

5,6月の健康診断日程

項目	日時	対象学年
内科検診	5月1日 金 13:30~	(女子)1年・23H・24H
	5月7日 木 13:20~	(男子)1年・23H・24H
心臓検診	5月8日 金 13:30~	1年
歯科検診	5月13日 水 8:45~	11H・12H・13H
尿1次検診	5月14日 木 登校時	全生徒
歯科検診	5月14日 木 8:45~	14H・21H・22H
眼科検診	5月18日 月 13:30~	34H・21H・22H
	5月19日 火 13:30~	23H・24H・11H
歯科検診	5月20日 水 8:45~	23H・24H・31H
	5月21日 木 8:45~	32H・33H・34H
眼科検診	5月26日 火 13:30~	12H・13H・14H
耳鼻科検診	5月27日 水 13:30~	23H・24H・31H
耳鼻科検診	6月1日 月 14:00~	11H・12H
尿1・2次検査	6月2日 火 登校時	対象生徒のみ
	6月3日 水 14:00~	13H・14H
耳鼻科検診	6月8日 月 14:00~	21H・22H
	6月11日 木 13:30~	32H・33H・34H
尿2次検査	6月17日 水 登校時	対象生徒のみ

健康診断についてのお願い

欠席した場合、学校医の医療機関で受診をお願いします(保護者引率)。後日、必要書類をお渡しますので、それらを持参して受診してください。

清潔検査をします

今年は各学期に期間を決めて、清潔検査をします。全クラスパーフェクトになるよう意識しましょう。

検査項目は「ハンカチ・爪・**ティッシュ**」です。ティッシュを忘れずに!



健康診断はまだまだ続きます



朝、しっかり歯をみがこう!
鏡でチェック!



なるべく早めに受診をお願いします。



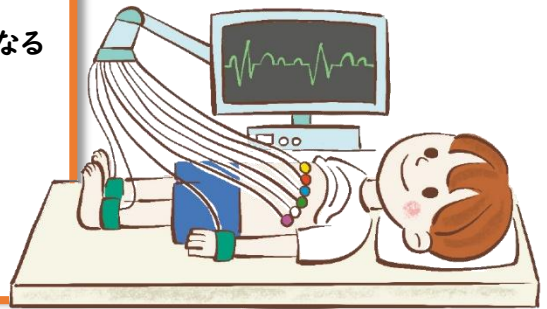
健康診断の結果
のお知らせ

5/8(金) 心臓検診について(1年生)

当日欠席した場合→5/15(金) 天神山小 9:30~10:30 保護者引率で検査を受けてください

検査のながれ

- ① 検査の時は上半身の下着やシャツを脱ぎ、体操服 1 枚になる
- ② ベッドに横になる(名前カードを検査の人に渡す)
- ③ 心臓あたりに「吸ばん」をつける
- ④ 手首・足首に大きな洗濯バサミのようなものではさむ
- ⑤ ゆっくり呼吸をする うまくいけば 1 分ほどで終わる



4月から1ヶ月 がんばりすぎていませんか？

五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え

込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



いときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。

5月でも暑い日があります！



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間ととってリフレッシュしよう。



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう