

# ほけんだより



長い連休のGWをみなさんはどのように過ごしましたか？ リフレッシュすることはできましたか？ 部活動などでゆっくり休むことのできなかつた人は、疲れがたまっているときこそ、生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 5月の健康診断スケジュール

検診内容	日時	対象学年	場所	注意事項
内科検診	5月8日(水) 13:30~	2の2~ 2の5	大会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子：上半身Tシャツ1枚</li> <li>女子：上半身Yシャツ1枚 (Yシャツの中にTシャツは着ないこと)</li> <li>ネクタイはしないこと</li> </ul>
	5月15日(水) 13:30~	2の1、3の2 3の3、未検査者		
	5月29日(水) 13:30~	3の1、3の4 3の5、未検査者		
尿検査	5月10日(金)  【予備日】 5月27日(月)	未提出者 2次検査者	登校して すぐに直 接保健室 へ提出	<ul style="list-style-type: none"> <li>容器がない人は前日までに保健室まで申し出ること</li> <li>忘れた人は学校で取ってもらう</li> </ul>



## ネガティブな自分はダメではない！

大きなストレスや挫折を経験すると、心が傷ついてしまいますが、そこから立ち直る力(レジリエンス)をすべての人が持っています。また、レジリエンスは生まれつき強い人もいますが、弱い人でも自分で育てて強くすることができます。レジリエンスを高める方法を実践してみよう！

### ① 私は~だ

例) 私はまじめだ

★「~」に自分を肯定する言葉を入れる

### ② 私は~ができる

例) 私はきれいな字を書ける

★「~」に自分ができることを入れる

### ③ 私は~を持っている

~がある

例) 私には優しい祖父がいる

★「~」に自分が大事にしている人やものを入れる



### ④ 私は~が好き

例) 私は読書が好き

★「~」に自分が好きだと思ふことを入れる



《身長・体重》

# お知らせ

4月に実施した「身体測定」「歯科検診」の結果をお知らせします。本校の実態についてみんなで知ろう！

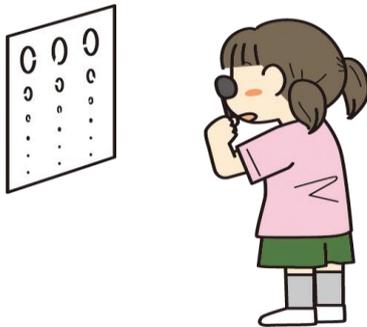
※平均値を表しています。



○身長	男子…	1年	168.1cm	女子…	1年	156.5cm
		2年	168.9cm		2年	156.8cm
		3年	170.8cm		3年	157.9cm

○体重	男子…	1年	61.7kg	女子…	1年	53.1kg
		2年	62.7kg		2年	53.6kg
		3年	64.7kg		3年	55.1kg

《視力》



\*A：1.0以上、B：0.7以上1.0未満、C：0.3以上0.7未満、D：0.3未満です。B・C・Dの人は受診をしましょう。

○1年…	A 80人(51%)	○2年…	A 73人(45%)	○3年…	A 84人(48%)
	B 21人(14%)		B 44人(27%)		B 35人(20%)
	C 36人(23%)		C 37人(23%)		C 47人(27%)
	D 18人(12%)		D 10人(6%)		D 9人(5%)

## 保健室からのおねがい

検診結果のお知らせをふまえて、自分の健康について考えてみてください。

特に、歯科検診でむし歯のあった人は、歯科医を受診し治療を受けて下さい。むし歯は、すり傷のように時間が経つと治るものではありません。適切な治療が必要です！



お知らせをもらった人は早めに受診しましょう！

## スクールカウンセラーの日程

5月8日(水)

- 8:50~9:40 (1校時)
- 9:50~10:40 (2校時)
- 10:50~11:40 (3校時)

5月14日(火)、28日(火)

- 13:25~14:15 (5校時)
- 14:25~15:15 (6校時)
- 15:40~16:30 (放課後)

カウンセリングは保護者の方もご利用いただけます。予約は保健室で受け付けています。

