4月のほけんだより

vol. 1
令和５年４月１０日
山口市立大内中学校　保健室

Please take care of your health.　【健康に気をつけて】

おうちの人と読みましょう。

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達や先生にワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように･･･、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。保健室も、新たに先生を迎えて、今年度も２人体制でみなさんが元気に学校生活を送るように、身体と心の健康をサポートしていきます！！どうぞよろしくお願いします。

よろしくお願いします。

４月からお世話になります。内田美恵子です。大内中のことをたくさん知りたいのでおしえてください。ケガや体調不良で気になる心と身体へ変化があった時には、保健室に来室してくださいね。

内田美恵子（うちだみえこ）

舩木由湖（ふなきゆうこ）

大内中学校6年目になりました。今年度も、安全で安心できる保健室をめざします！みなさんと、心と身体のことについて、いっぱいおしゃべりしたいです。

自分を好きになる技術

新学期。新しい仲間と環境が楽しみでワクワクしている人もいれば、不安がムクムク湧いてきているひともいるかもしれません。
不安が強い人は、普段から自分に「いいね！」を言えていないのかもしれません。保健室からは、自分に「いいね！」ができるようになるテクニックを紹介します。

その1　「良いこと」を数える

生きていれば、良いことも悪いこともあります。でも「悪いこと」ばかりに注目しがちで、「良いこと」には目が向かないです。だから、「良いこと」を数える習慣を身につけましょう！

その2　「リフレーミング」

リフレ-ミングを簡単に言うと、「マイナスをプラスに変える方法」です。

失敗した。　→　次への挑戦！
飽きっぽい　→　たくさん興味がある。

その3　自分を癒やす時間をつくる

勉強や部活、塾などで忙しくしていると、自分を癒やす時間がなかなかとれないかもしれません。お風呂や寝る前の１０分でもいいので、リラックスできる時間を作ってみましょう。自分を大切にすると心にも余裕が生まれますよ。

その4　人に親切にする

「情けは人のためならず」ということわざがあります。これは「人を親切にしていると、いつかは自分によいことが戻ってくる」という意味です。また、人に親切にすると「オキシトシン（別名：幸せホルモン）」が出るという研究もあります。

大内中学校　令和５年度　定期健康診断予定表

ヘルスデー		４月２１日（金）	全学年	身長・体重・視力・聴力 ※聴力検査は１，３年のみ。
耳 鼻 科 検 診		４月２０日（木）	全学年	「耳鼻科検診問診票」の〆切は、4/13（木）です。
歯 科 検 診		５月１８日（木）	３年生	歯科検診の結果は、検診後にその場で生徒に渡します。
		６月　１日（木）	２年生	
		６月２２日（木）	１年生	
内 科 健 診 （結核検診） （運動器検診）	男子	５月１７日（水） ６月　７日（水）	１年生・２年１～４組 ３年生・２年５～７組	５/１（月）に「結核問診票」、「運動器検診問診票」「心臓病調査票（2,3 年のみ）を配布します。〆切は 5/10（水）です。
	女子	６月　８日（木） ６月１５日（木）	１年生・２年１～４組 ３年生・２年５～７組	
眼 科 検 診		７月　６日（木）	全学年	
尿　検　査 （一　次）		４月１２日（水）	全学年	前日４/１１（火）に検尿キットを配布します。
		４月１３日（木）		
尿　検　査 （未提出者）		５月　９日（火）	未提出者	
尿　検　査 （二　次）		５月　９日（火） ５月１０日（水）	一次検査陽性者	前日５/８（月）に検尿キットを配布します。
心 電 図 検 査		５月　８日（月）	１年生	体操服・ハーブパンツ
身体計測		８月３０日（水）	全学年	体操服・ハーブパンツ
		１月９日（火）		

※色覚検査（１年希望者）…６月中に申込書配付し７月回収、９月から昼休みに検査予定です。

Ｑ　どうして健康診断をうけるのだろう？

Ａ・・・身体が成長しているか、健康かどうかがわかるからです。
Ａ・・・隠れている病気が見つかることもあるからです。
Ａ・・・自分の身体のことや健康に関心を持つきっかけになるからです。

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！