

ほけんだより



勝田二中 NO.2
R7.5.1 発行

新学期がスタートして1か月が過ぎました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。その一方、がんばってきた緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすくなる頃です。緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、それをほぐすための方法もさまざまです。

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増してきます。連休明けには体育祭もあります。熱中症に注意が必要です。十分な睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけ、体調管理をしっかりとしましょう。



今後(5・6月)の保健行事予定

日	曜日	保健行事	日	曜日	保健行事
5/9	金	尿検査一次 (全生徒)	5/22	木	歯科検診 8:30～ (1年)
5/15	木	歯科検診 8:30～ (2の3～2の6)	5/27	火	心臓病検診二次 (該当者、未受診者) 保護者同伴で受診 場所：ヘルスケアセンター
5/16	金	内科検診 14:00～ (3年)			
5/21	水	内科検診 14:30～ (1年)	6/16	月	尿検査二次 (該当者、未提出者)

〈今月の保健目標〉

規則正しい生活を送ろう

尿検査について

5月9日(金)は、尿検査(一次)の日です。忘れない工夫をして、必ず提出するようにしてください。容器等は5月7日(水)に配付します。2日前に配付しますので提出日を間違えないようにしてくださいね。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方 考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれど疲れるし、イライラ・もやもやしてしまう。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します！

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにが状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



■検診の結果通知について■

各種検診の結果通知は以下のとおりです。

- ◆ **歯科検診** 全員に通知
- ◆ **視力検査** B以下の生徒に
「視力管理カード」を発行
※4/18に通知しました。
- ◆ **内科検診・心臓検診・聴力検査・尿検査**
異常のあった生徒のみに通知
※聴力検査は4/18に通知しました。

準備が整い次第、順次結果を配付します。何かありましたら、気軽に江面先生に聞いてください。通知を受け取り異常のあった人は早めに病院を受診するようにしましょう。

