

ほけんだより



さいたま市立川通中学校
保健室
令和7年5月発行 No.2

健康診断が続いています

<保護者の方へ>

すでに終了した検診と結果(家庭への通知)については、次のようになっています。

内科検診	脊柱側弯の疑いなどがあった生徒に「結果のお知らせ」を渡しています。
視力検査	両眼ともA判定以外の生徒に「結果のお知らせ」を渡しています。
尿検査	2次検査が必要となった生徒には、すでに通知し、検査を実施しています。 2次検査の結果は、分かり次第お知らせします。
眼科検診	結膜炎等の疾病の疑いがあった生徒に「結果のお知らせ」を渡しています。
歯科健診	4組、3年生、2-1が実施しました。 むし歯の疑いがある生徒にはピンクの「結果のお知らせ」、家庭での経過観察が必要な生徒には水色の「健康観察のおすすめ」を渡しています。
色覚検査(1年生のみ)	色覚異常の疑いがあった生徒に「結果のお知らせ」を渡しています。
心臓検診(1年生のみ)	2次検査が必要となった生徒には、すでにお知らせしています。 (心臓検診だけは、異常がなかった生徒に「異常なし」の通知を出しています)



各検診において、異常がなかった場合は、原則として通知を出しませんので、ご了承ください。
また、受診のお知らせを受け取った場合には、早めの受診をお願いいたします。

熱中症の予防を心がけましょう！

もうすぐ6月、これから気温や湿度の高い日が増えてきます。

熱中症は、気温の高さだけでなく、湿度や風の強さなどが影響して起こります。暑い中、体育や部活動に参加する皆さんは、特に注意が必要です。

水筒は毎日持参していますか。熱中症予防には、水分補給がとても大切です。学校の水道や給水機の水は安全に飲めるようになっているので、こちらも飲用に使って下さいね。

のどが渇く前に、こまめに水分補給を行いましょう。

熱中症指数計

川通中学校では、体育の先生や、運動系部活動担当の先生が熱中症指数計を持ち歩き、安全確認を行いながら活動を実施しています。

体調が悪いときは無理をせずに活動を中止し、早めに先生や友達に伝えましょう。



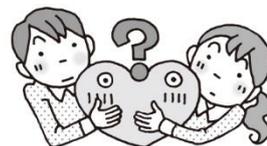
あなたの心は元気に過ごせていますか？

5月は、これまで新しい環境でがんばってきた疲れが出てくる時期です。

ちょっとしたことでイライラしたり、落ち込んだり…そんな自分がいやになる時は、心が疲れているサインかもしれません。そんな時は、考えがネガティブな方へ進みがちです。それが「心のクセ」になってしまわないように、自分をリラックスさせ、心を休ませてあげることが大事です。自分なりのリラックス方法を作ってみてくださいね。

また、悩みや不安は誰かに話すことで軽くなることがあります。「話を聞いてほしい」「相談したいことがある」という人は、ぜひ保健室や相談室を活用してください。

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。



- ① 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.

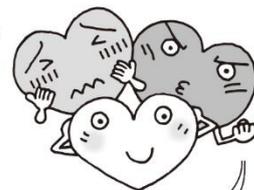
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ① 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

- ① や ② のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③ 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。



試してみよう

✦ 気持ちを書き出す

「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。 「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。



<さわやか相談室 >

- ・場所 第2校舎1階 第2理科室のとなり
- ・時間 月～金の10:00から16:15まで、さわやか相談員の田口先生が在室しています。先生に許可を取ったり、予約する必要はありません。(原則として) 休み時間や放課後に利用しましょう。