

保健だより Health

金沢市立長町中学校芳齋分校



保健室

R6年5月

ていきけんこうしんだん つづ
定期健康診断が続いています



実施日	項目	対象者
5. 1 (水)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	全員
5. 2 (木)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	1日に検尿未提出者
5. 13 (月)	13:30 耳鼻科検診	1年生
5. 21 (火)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	一次二次混合検査者
5. 23 (木)	10:00 心臓検診 (県臨床検査センター)	1年生
5. 29 (水)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	二次検査者のみ
5. 30 (木)	8:45 歯科検診 (坂東Dr)	全員
6. 6 (木)	13:30 眼科検診 (石坂Dr)	問診票記載者のみ

たいせつ は きゅうしょくご は
「大切な歯のために」 給食後に歯みがきをしています



はみが 歯磨きしたら、はみが 歯磨きカレンダーにシール
をは 貼ります。きゅうしょく た おわ ひと
を 給食を食べ終わった人から
はみが 歯磨きをしています。はみが 歯磨きセットをまだ
がっこう も 持ってきていない人は、じたく も
学校に持ってきていない人は、自宅から持
ってきて みんな で歯磨きをしましょう！

ねん くみ すてき けいじばん
【2年3組の素敵な掲示板より】

しよねつじゆんか ねっちゅうしょう
暑熱順化で熱中症ゼロへ

でばん せい
そろそろ出番！マイ氷とう



がっこう すいぶん じさん
学校に来るときは、水分を持参しましょう。

なかみ ちゃ みず の けんこうひがい すく かくじ
中身はお茶か水、たくさん飲んでも健康被害の少ないものを各自で

せんたく せんとく おしぼ ひまん つな
選択してください。スポーツドリンクも良いですが、取り過ぎは虫歯や肥満にも繋がります。

がっこうせいかつ せいかつ
学校生活にふさわしいものを選んでください。必ず毎日洗って清潔に！

不安やなやみ 相談できる人がいますか？



この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありました。（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。

学校には、不安やなやみを聞く専門の**スクールカウンセラー**がいます。

週に1度、決まった時間の勤務なのですが、話を聞いてほしい場合は、言いやすい先生に予約を取ってもらって利用してみるといいですね。また、先生たちも、皆さんの話を聞きます。もちろん保健室でも先生たちには“守秘義務”というものがあるので、知り得た情報はむやみに広められることはありません。また、どうしても知らせた方がよい場合は必ずあなたに許可を取るので安心してください。ネット上の知らない人より、目の前の知っている大人に打ち明けてみてください。

「うつ病」ってなに？

うつ病は、気持ちが沈んだり、落ち込んだりが長く続くことによって、なにもやる気がしなくなったり、いつもイライラしていたり、からだの調子が悪くなったりする状態です。うつ病には、まじめで責任感が強く、几帳面（どんなこともきちんとする）な人がなりやすいと言われていますが、大人・子どもにかかわらず、だれでもなる可能性があるそうです。自分の心をうまくコントロールしてうつ病から抜け出せればよいのですが、できない場合はお医者さんに相談することもよいでしょう。

