

5月 ほけんだより

令和8年5月11日
千代田中保健室

5月の保健目標
「姿勢を正しくしよう」「規則正しい生活をしよう」

新しい学年が始まってひと月が経ちました。1年生は新しい学校、2年生は新しいクラス、3年生は新しい教室で、慣れない環境や人間関係に戸惑いながら過ごしている人も多くいると思います。疲れたな～と感じたら、早めに休養&リフレッシュしましょう。疲れをとるには、やはり睡眠が一番！！早めの就寝を心がけ、生活リズムを整えましょう。



【五月病】という言葉があるように、5月は疲れが出やすい時期です。このような症状に、当てはまることはありませんか？



見つけよう
自分のストレス解消法

- 気分が沈む
- イライラする
- 友だちと会いたくない
- 布団から出たくない
- 頭・お腹が痛い
- 不安や緊張を感じる
- 疲れが取れない
- 食欲がない

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



5・6月の予定

5/13 (水)	内科健診 (13:20)	2年	野田先生 (学校医)
19 (火)	尿検査【二次】	対象者	<input type="checkbox"/> 予備日 6/1
	脊柱スコリオ検診 (10:30)	1年	<input type="checkbox"/> 背骨の検査 (3D スコリオ)
28 (木)	歯科健診 (9:00)	2年	菊池先生 (学校医)
6/5 (金)	眼科検診 (13:20)	1年	芦澤先生 (学校医)
9 (火)	耳鼻科検診 (13:20)	1年	島田先生 (学校医)
11 (木)	歯科検診 (9:00)	3年	龍方先生 (学校医)
	心電図検査 (13:20)	1年	<input type="checkbox"/> 心臓の検査
16 (火)	内科検診 (13:15)	1年	中尾先生 (学校医)

保護者の方へ 健康診断の結果、病気が見つかったり、医師との相談が必要で場合に「検査結果のお知らせ」をお渡しします。「お知らせ」が届きましたら、早めに受診されることをお勧めします。視力検査の治療勧告書は、再検査を行った後、視力B以下(0.9以下)の人にお渡しします。学級によってお渡しする時期が異なることをご了承ください。すでに受診済みや治療中の方はお知らせいただければ幸いです。

千葉県医師会より、健診に関する動画のお知らせです。本校でも、内科検診実施の際には男女別・衝立で受診者を仕切る等、プライバシーの保護に努めております。

動画は、健診方法の流れ等がまとまった内容となっております。生徒及び保護者の皆様に健診の大切さをご理解いただきたく、下記の QR コードから視聴していただきますようご理解・ご協力をお願いいたします。

○小学生(高学年)、中学生、高校生用内科健診動画
「知ってほしい！
学校健診～学校医からのメッセージ～」



○運動器検診動画
「知ってほしい！運動器検診
～学校医からのメッセージ～」

