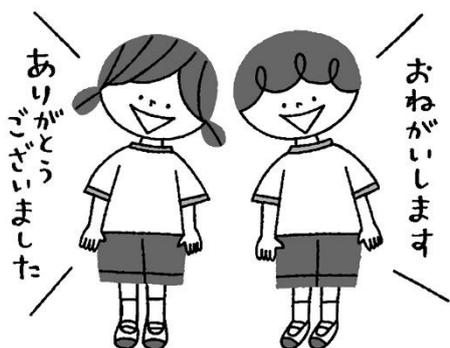


ほけんだより 5月

上峰中学校
保健室
R5年5月

5月には様々な健康診断が予定されています。
例年、体操服や検尿を忘れる人が多いので、持っ
てくるものをしっかり確認をしましょう。

けんこうしんだん
健康診断のときも
わすれもの
忘れ物に気をつけて！



5月・6月の保健行事

| 月日 | 行事 | 対象 | 時間 | 場所 | 持ってくる物等 |
|----------|--------|--------------|-----------------|---------|----------------|
| 5/9 (火) | 脊柱検診 | 1年 2A・2B | 14:00 ~15:00 | 保健室 | 体操服 水着(必要時) |
| 5/11 (木) | 内科検診 | 1年 | 11:00 ~12:00 | 保健室/被服室 | 体操服 |
| 5/16 (火) | 歯科検診 | 1年 | 13:15 ~14:45 | 保健室 | 給食後の歯磨き |
| 5/23 (火) | 脊柱検診 | 2C・3年 | 14:00 ~15:00 | 保健室 | 体操服 水着(必要時) |
| 5/25 (木) | 尿検査1次 | 全学年 | 8:30 回収 | 保健室 | 検尿 |
| 6/6 (火) | 耳鼻科検診 | 1・2年 | 13:45 ~15:00 | 保健室 | |
| 6/8 (木) | 内科検診 | 3年 | 11:00 ~12:00 | 保健室/被服室 | 体操服 |
| 6/9 (金) | 腎臓検診2次 | 再提出者 未提出者 | 8:30 回収 | 保健室 | 検尿 |
| 6/13 (火) | 耳鼻科検診 | 3年 | 13:45 ~14:35 | 保健室 | |
| 6/20 (火) | 歯科検診 | 2年 | 13:15 ~14:45 | 保健室 | 給食後の歯磨き |

忘れたら学校でとります。

脊柱検診について

肩甲骨が見える服装で検診を行います

男子:上半身裸

女子:キャミソールタイプの肌着 or 水着

※半袖や長袖の肌着は不可

※待機中は体操服を着用

着替えのことなどで聞きたいことがあれば、事前に保健室に相談に来てください。

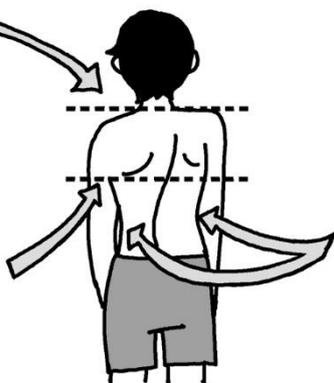
脊柱側弯症のチェック項目

①

肩の高さに左右で
違いはないか

②

肩甲骨の高さや位置に
左右で違いはないか



【直立した状態】

③

ウエストラインに
左右で違いはないか



【前屈した状態】

④

盛り上がっているなど、
背面(肋骨や腰)の高さに
左右で違いはないか

GWはリフレッシュできましたか??

新年度が始まっておよそ1カ月が経ちました。そろそろ溜まっていた疲れを実感しだす時期です。ゴールデンウィークも終わってしまいましたが、しっかりとリフレッシュできましたか? 最近、ちょっとおかしいなと思ったら、早寝早起きを心がけてみたり、信頼できる人に悩み事を相談してみたりしましょう。

友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ
友達関係に悩みが出てくるころ
かもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にい
ると楽しいはずなのに、「相手
に嫌われたくない」「空気を悪
くしたくない」と、言いたいこ
とが言えず、ストレスや疲れを
ためてしまう人は少なくありま
せん。「しんどいな」と感じたら、
ちょっとその友達から距離を置
いて、ゆっくり一人で過ごして



みましよう。自分の好きな趣味
に没頭したり、おいしいおやつ
を食べたりするのもおすすめです。
そうすると、相手にとっても
自分にとっても「ほどよい距
離」が見えてくるでしょう。

