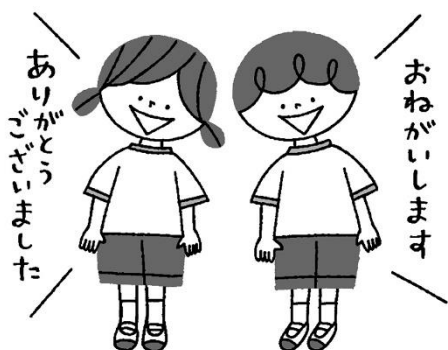


ほけんだより 5月

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。

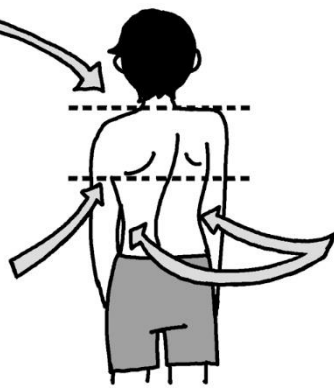
脊柱側弯症のチェック項目

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。