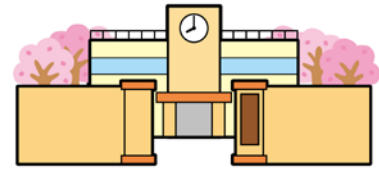
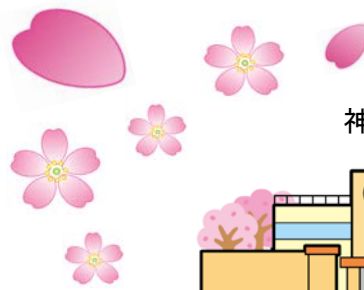
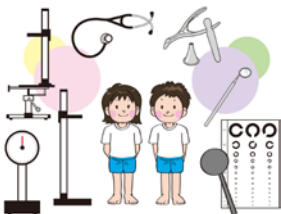


# ほけんだより 4月号



今年の冬は、暖冬と言われてきましたが、そのことが影響したのか、インフルエンザや胃腸炎の流行がなかなか到来しませんでした。このまま、流行せずに過ぎ去ってくれればと願っていましたが、2月に入ってから急激に罹患数が増えました。3月の終業式には、ほぼ終息むかえました。新学期は、新しい環境になれるだけで心身ともに疲れています。朝から調子が悪いときには無理をせずに、休養を取ることも大切になります。しっかりと休息を取り、新学期を乗り切りましょう！



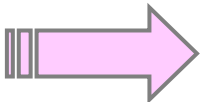
4/28  
(木)

## 健康診断

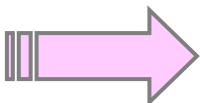


### 健康診断の目的は？

- ①生徒の健康の保持増進を図る
- ②家庭における健康観察を踏まえ、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて健康状態を把握する
- ③学校における健康課題を明らかにして健康教育に役立てる



細かく専門的な診断をすること、病気を見つけるということは目的としていません！



- ・学校の授業に差し支えがあるかどうか
- ・人にうつすような感染症があるかどうか
- ・将来的に大きな問題となるかどうか



### 健康診断の項目は？

- ◎身体計測（身長/体重）◎尿検査◎視力検査
- ◎内科検診◎歯科検診◎眼科検診◎耳鼻科検診
- ◎聴力検査（中1・中3・高1・高3）
- ◎心電図検査（中1・高1）
- ◎胸部レントゲン撮影検査（高1）



座高測定はなくなります。



### 健康診断の結果の通知について

各項目ごとに有所見者のみ通知を行っています。あくまでも確定診断ではなく、異常の疑いがある場合や医療の必要性のある場合にお知らせをしていますので、通知と病院受診をした結果が違うことが生じる場合もあります。ご理解とご協力をお願いいたします。



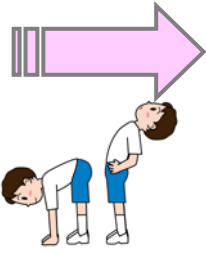
## 運動器検診に「四肢の状態」が追加されました！

<目的>

運動器疾患を早期に発見し、早期に病院受診につなげ、適切な治療を受けることにあります。

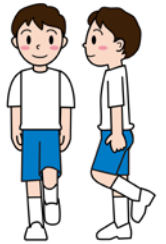
<理由>

思春期は、骨の成長が早い反面、靭帯や腱の発達は遅いと言われています。その中で日常的に運動を繰り返していると、膝や腰、足関節、肩等に負担がかかり、痛みや可動制限等の障害が生じます。症状が出現したときに病院受診をし、適切な治療が行われていれば問題はありませんが、症状がでていても、痛みを我慢して運動を続けていると成人になったときに障害が残ることも考えられるためです。



<本校での実施方法>

- ①「運動器問診票」の記入(全学年):保護者と本人が話し合いながら記入
- ②問診票をもとに、問題のある生徒を抽出
- ③問題のある生徒のみ学校医が診察
- ④病院受診が必要であると判断された場合、通知



## 気持ちの伝え方スキル



### 感謝スキル



ありがとうの語源は「有難し」です。つまり、ありがとうは当たり前のことではなく、「めったに起こらないこと」「貴重なこと」「珍しいこと」という意味で使われていました。これは、人間関係においても当てはまります。相手から何かをしてもらったら、それは当たり前ではなく、有難いことなのです。感謝の気持ちをもつこと、その気持ちを言葉と表情で相手に伝えることが大切です！！

あ

あいてを見て

り

はっきりと

が

えがおで

と

とどく声で

う

うれしい気持ちを伝えよう

「ありがとう」を言える人は、  
周囲の人から感じがよい人だと思われ  
ます。  
感謝に関する研究より、毎日感謝したこ  
とを数えた場合、「ポジティブな気分が  
増幅した」「周りのサポートが増えた」と  
いう結果が得られているそうです。

学校生活で「あり  
がとう」が出来る  
かどうかは、家庭  
での過ごし方も  
影響してきます。  
普段からお家でも「ありがとう」  
や「行ってきます」「おやすみな  
さい」「いただきます」といった挨拶  
を習慣化しまし  
よう！

