



令和5年5月1日
調布市立第四中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ち、新しい生活は心も体もいつの間にか疲れているものです。4月は気温の変化も激しく、校庭の体育の授業では、熱中症になるのではと心配した日もありました。逆に、冬に戻ったのではと感じるくらい寒い日もありました。疲れと寒暖差で体調を崩した人もいました。連休中は、心身の疲れを癒してリフレッシュしてください。

さて、4月に行った健康診断の結果、専門医への受診が必要な人にはお知らせをお渡ししています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。5月も以下のように健康診断を行います。



5月のスケジュール	対象	服装・注意点
9日(火) 腎臓検診一次	全学年	教室で回収
10日(水) 腎臓検診一次(予備日)	対象者のみ	保健室で回収
11日(木) 耳鼻科検診	全学年	
25日(木) 腎臓検診二次	対象者のみ	保健室で回収
30日(火) 腎臓検診二次(予備日)	対象者のみ	保健室で回収

5月9日(火) 腎臓検診(尿検査)について

腎臓検診では、腎臓の病気や糖尿病ではないかを調べます。検診に必要な容器などは、8日(月)の学活で配布します。

なお、当日提出できない場合は、保健室までお知らせください。



◆当日の朝、忘れないための工夫を紹介◆

- ・容器をまくら元に置いて寝る
- ・トイレに容器を置いておく
- ・玄関の扉に「尿検査!」とメモを貼る



5月11日(木) 耳鼻科検診について

耳鼻科検診では本校学校医の竹田数章先生に、耳・鼻・のどに疾患やアレルギーがないかを診てもらいます。毎年「アレルギー性鼻炎」と診断される人がいます。アレルギー性鼻炎の主な症状として、透明のさらっとした鼻水、鼻づまり、発作的で連発するくしゃみがあります。アレルギー性鼻炎などで、すでに定期的に受診している人は、検診の時に竹田先生に伝えてください。

耳鼻科検診では、鼻・のどの状態も診るので、検診中はマスクを外します。名前を呼ばれたら、マスクを外して竹田先生の前に座りましょう。なお、調布市で検診に使用する耳鏡・鼻鏡は、全て滅菌消毒されたものを一人一個ずつ使用して行います。



疲れた時の自分に合ったリフレッシュの方法を探してみましょう

疲れた時、みなさんはどう過ごしていますか？

新しい環境に慣れるまでの時間は人それぞれです。緊張したり気を遣ったり、いろんな神経を使って疲れている人もたくさんいるのではないのでしょうか。疲れた時は無理をせず、自分をいたわりましょう。「よく頑張っているな」と自分を褒めてあげてください。

(私は緊張する性質があり、人や場所に慣れるのに時間がかか

ります。ぐっすり眠りたいけれど、神経がピリピリしていて眠りが浅く疲れは溜まっていく一方です。ぐっすり眠る方法、例えばゆっくりお湯につかる、音楽を聴くなどを試しています。何人かの人に「休みの日は何してるんですか？」と聞かれました。休みの日の多くは、どこかに出かけるよりは、家の中にいることが好きで、小説を読んだり、我が家の老犬と日向ぼっこしたり、一緒に公園に行き散歩をしたりして過ごすことが多いということを再認識しました。そして、これが私にとってのリラックス、リフレッシュの方法なのだと思います。

みなさんは、どんなふうに疲れを癒し、リフレッシュして心身の活力を回復させるのでしょうか。ひとりひとりリフレッシュの方法は違います。この連休は、疲れた心身をゆっくり休めて、自分に合ったリフレッシュの方法を見つけてください。



①とにかく体を動かす。



おうちでじっくりストレッチもいいですね。忙しい時は、太陽の光を浴びるだけでもOK！十分なりフレッシュ効果があります。

②気持ちを書き出してみる。



今日はどんな1日だったかな。モヤモヤ？どきどき緊張したかな？振り返ってみることも大事です。

③まわりの人に相談する。



誰に話すと落ち着く？家族、友達、先生、カウンセラーさん。保健室も待っています♪

④好きな音楽を聴く。



みんなはどんな音楽が好きですか？

歯・口の健康に関するポスターの作品を募集します

調布市歯科医師会より、歯・口の健康に関するポスターの募集が来ています。ひとり1作品で、友達との合作は応募できません。作品の締め切りは、5月15日(月)です。期日が近くても、ポスターを応募してみたいと思う人は、保健室に声をかけてください。画用紙を用意しています。

前期保健委員会が始まりました

前期保健委員会が始まり、保健委員会に入った理由や豊富を書いてもらいました。「人のためになりたい」「学校の環境をよくしたい」「みんなに健康でいてほしい」という強い気持ちを持って入ってくれました。保健委員会では、校内の石けんボトルの交換やトイレトペーパーの補充、教室の換気などを行っています。また、学級で体調不良の友達やけがをした友達が保健室へ行く際に付き添いをすることもあります。保健委員会の仕事は、目立つものではありません。そしてちょっぴり面倒な時もあるかもしれませんが、きっと頑張ってくれ仕事をしてくれるものと期待しています。