

ほけんだより 5月

R3.5.18 No. 4

飯豊中学校 保健室

明日 5月19日(水)は眼科検診です！

目の病気や異常はないか、診てもらいます。



*時間は予定なので、前後する場合があります。

《時間と順番》

クラス	検診時間	教科	集合時刻
1-1	9:50～9:55	数学	9:45
1-3		英語	
1-2	9:55～10:00	音楽	9:50
1-4			
2-1	10:00～10:05	英語	9:55
2-2	10:05～10:10	社会	10:00
3-1	10:10～10:15	理科	10:05
3-2	10:15～10:20	数学	10:10

《場所》 保健室

《検査を受けるときは》



- * 保健室の東側から入り、西側から出ます。
- * あいさつをせずに、前の人に続いて検診を受けます。
- * 検診は立ったまま受けます。
- * メガネをかけている人は、かけたまま検診を受けます。
- * コンタクトレンズをつけている人は、自分の番になったら「コンタクトをしています」と言って検診を受けます。

感染症防止対策

- ・マスクを着用して検診を受けます。
- ・保健室に入る前に、手指消毒をします。
- ・保健室に入るのは、10人までとし、廊下では1～2m間隔をあけて整列します。
- ・会話を控えます。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



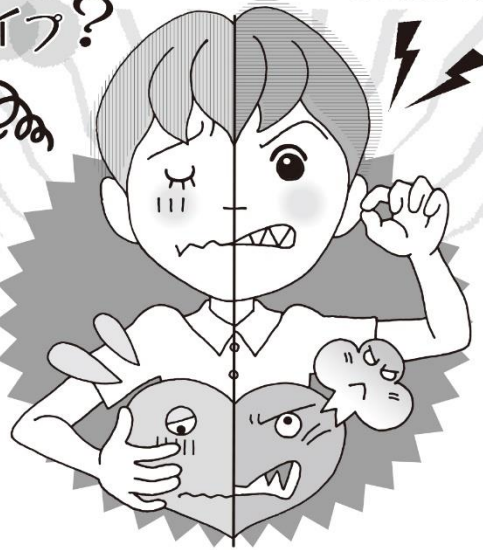
ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいけない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心にならば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る



カウンセリング・相談

悩みや相談したいことがある人は「自分をみつめて」に記入するか、担任の先生または保健室に申し出てください。

おうちの方からのカウンセリングも受け付けております。ご希望の方は、担当までご連絡ください。

カウンセリング担当
養護教諭 佐原久美

