

Health Promotion

新しい学期が始まって、約1か月。5月は、1年のうちで最も過ごしやすい時期と言われています。しかし、暑い日と肌寒い日の温度差があるため、体調を崩しやすいのもこの時期です。また、新しい環境に慣れ、緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすい時期でもあります。「ちょっと疲れたな」「気分が落ち込んでるな」と感じたら、無理をせず休養をとるようにしたいものです。

いつもより、ちょっと子どもに寄り添って

体の様々な不調が、悩み事などの心の問題から生じてくることもあります。そんな時は、たとえ問題がすぐに解決しなくても、話を聞いてもらうだけで心が軽くなることも多いです。そこで…**保護者の皆さんの出番です！**

いつもより意識をして声かけをしたり、「良くやったね」「すごいね」と認めてあげたりすることで、子供達のピリピリした気持ちも和らぐと思います。お子さんと一緒に何かをする（運動、食事作り、音楽を聴く、ゲーム、買い物など）と、話も弾むと思います。特別なことをしなくても、日頃していることを一緒にすることをおすすめします。

相談してみませんか？

スクールカウンセラー 友野圭子先生

お子さんのことで心配なことや相談したいことがありますら、お気軽に御相談ください。相談対象者は、保護者及び生徒です。相談予約が入っている場合もありますので、**事前に保健室まで希望日時をお知らせください。**

生徒の皆さんも相談したいことがあったら担任の先生に伝えるか、直接保健室に声をかけてください。

<勤務日>

5月 23日、30日（彩雲祭予備日のため実施の場はありません）

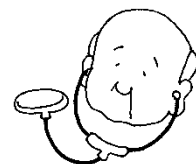
6月 6日、13日、20日、27日です。



健康診断、真っ最中!

☆学校医・学校薬剤師紹介☆

【内科】	小野 七生 先生	小野クリニック	堀越 ☎ 43-9833
【眼科】	伊藤 文詞 先生	ふくろい旭眼科	旭町 ☎ 30-6363
【耳鼻科】	清水 敏也 先生	清水医院	袋井 ☎ 42-3600
【歯科】	西尾美由記 先生	西尾歯科	方丈 ☎ 43-5050
【薬剤師】	岡 拓磨 先生	フラワー薬局	堀越 ☎ 43-7330



4月から健康診断を実施しています。健康診断から子供たちや親が気づかなかった病気や異常を早く見つけ出し、詳しく調べ、早く治療することは健康を守り毎日楽しく生活するためにとっても大切なことです。

しかし、学校で行われる健康診断は、病気の疑いの有無を見つけるためのものです。治療を要するかどうかは医療機関での検査や診察が必要です。したがって、学校から「検診結果のお知らせ」をもらったからといって、必ず病気というわけではありません。医療機関で「異常なし」と診断されることもありますので、御理解をいただきたいと思います。

内科検診では、どんなことを診ているのか？

学校では、生徒の健康の保持増進を図ることにより、学校教育が円滑に行われることを目的として、学校教育法及び学校保健安全法に基づき、健康診断を実施しています。

平成28年度から学校保健安全法施行規則の一部改正に伴い、健康診断の実施項目等が変わってきています。その中で、特に変わってきているものが「内科検診」です。

- 心臓・肺** . . . 心臓の音や呼吸の様子に異常はないか。
- 栄養状態** . . . やせ（太り）過ぎていないか。顔色はどうか。
- 皮膚** . . . 皮膚の病気や異常はないか。
- 脊柱・胸郭** . . . 背骨や胸（胸郭）に異常はないか。
- 運動器** . . . 骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など身体を支えたり、動かしたりする器官に障害や異常がないか。
- 結核** . . . 結核に感染している恐れがないか。（問診票でチェック）

内科検診では、「問診票」「保健調査票」を確認し、皮膚や背中、胸、手足の骨などの状態を診て、心臓や肺の音を聴いて総合的に診断をしています。そのため、**脊柱や胸郭が見えるように着衣を上げる必要があります。**その点、御承知おきください。なお、プライバシーには、十分配慮していきます。

