

🌸 保健だより 🌸 第5号

心と体のケアをしよう

令和6年6月14日

長崎市立梅香崎中学校 保健室

中総体も終了し、期末テスト週間に入りました。中総体に参加したみなさん、お疲れ様でした。最近では、風邪をひいている人が多く、保健室への来室者や早退、欠席者が多数います。疲れがたまり、体と心に不調が出てくる頃です。なんとなくだるい、食欲がない、頭が痛い、やる気がでない、イライラするなど不安やストレスを感じることもあるかもしれません。十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。誰かに話すことでほっとすることもありますよ。

慣れてきたころ、気をつけたいこと

今年度も2か月がすぎ、新しい学級にも慣れてきたと思います。そんな今だからこそ、気がゆるんだり、疲れがたまったり…ということがあるかもしれません。自分自身のことを振り返ってみましょう。

けがに注意

- ✚ 廊下を走っていませんか？
- ✚ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れに注意

- ✚ ゆっくり眠れていますか？
- ✚ 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- ✚ 湯船につかっていますか？

ことばに注意

- ✚ 元気よくあいさつしていますか？
- ✚ 友だちにきつい言い方をしていませんか？

今年度の定期健康診断はすべて終了しました。自分自身の健康状態を知ることができましたか？受診が必要な人には受診をすすめる文書を配付しています。中総体も終了し、受診のチャンスです。早めに受診をしましょう。受診が終わったら、プリントを保健室に提出するようにしてください。

保護者の方へ

◇ **歯科検診・内科検診は個人で検診を受けることができます。**

健康診断を受けていない生徒には、受診のお願いのプリントを配付しています。いずれも6月末までが受診の期限としていますので、学校医のかご町サトウ医院、学校歯科医の星野歯科医院へ直接、事前に電話連絡の上、検診を受けるようにしてください。検診料はかかりません。検診を受けましたら、保健室までプリントを提出してください。

◇ **6月17日(月)フッ化物洗口を行います。**

今年度からフッ化物洗口の時間帯が変わり、昼休み後に行います。この土日で歯みがきセットとポケットティッシュの準備をお願いします。フッ化物洗口を実施しない生徒についても、学校での歯みがき習慣をつけていきたいと思っておりますので、準備をしてください。

◇ **毎日水筒の持参、朝ごはんの摂取をお願いします。**

水筒を持ってきていない生徒がまだいます。熱中症、体調不良の予防のためにも毎日持つてくるよう指導しています。また、朝ごはんを食べていない人が4時間目頃、頭痛などで来室することが増えています。エネルギー切れが原因とも考えられます。ご家庭でもご協力をお願いします。

次回のスクールカウンセラーの来校日は6月28日(金)です。

面談を希望する人は担任の先生に相談してください。

コンサルテ室より

みなさん、コンサルテ室に行ってみたことがありますか？

二階の一番奥（音楽室の下）の部屋が「コンサルテ」と呼ばれている部屋です。入口のドアには、コンサルテ室の開放日をカレンダーに丸印を付けてお知らせしています。そのカレンダーの横には、とても素敵なイラストが描かれています。梅中の三年生が描いてくださいました。一度見に来てみませんか。そして、コンサルテ室をのぞいてみませんか。ほっとする時間が過ごせるかもしれませんよ。【学校相談員】