

保健だより



健診後の受診はしましたか？

気付けば、早いもので2学期も折り返しを過ぎました。

さて、4月から行ってきた健康診断。未受診の人、医療機関の受診を勧め

られた人は受診することはできているでしょうか。

●歯科健診の結果を再度確認しましょう●

	「受診することが必要です」 し お知らせしているが受診していない人の割合	「受診することをお勧めします」 し お知らせしているが受診していない人の割合
7年生	67%	71%
8年生	67%	81%
9年生	95%	92%

歯科健診の結果は異常のない人を含めて1学期に全員に配布しました。

11月に1学期の結果を再度全員に配布しますので、「受診することが

必要です」「受診することをお勧めします」となっていて、受診していない

場合は必ず受診しましょう。

歯科受診連絡票を
提出をしましょう!!

2学期に行った検診

●貧血検診…検査を受けた人全てに結果を配布しました。

●脊柱そく湾症検診…二次検診等が必要な人には

お知らせを配布しました。

お知らせを受け取っていない人は「異常なし」です。

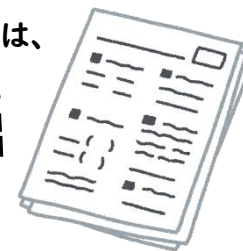


スポーツ振興センターの書類

システム移行に伴って、今お手元にある書類については、

11月10日（火）までに提出

をお願いします。



新システムの使用開始は1月12日からです。保護者の方にデータを

入力していただくことになります。詳細については分かり次第お伝えします。

今後は、様式の左上に二次元コードがあるものが有効となります。必要

な場合は、新様式をお渡ししますので保健室にお声掛けください。



ウィンターブルー

11月は、暦を示す二十四節気の中では、まさに「冬」の到来です。

● 7日(土)は「立冬」…この日から「冬」の季節に入ります。

● 22日(日)は「小雪」…雪が降り始める頃をいいます。

本格的な寒さに備えて、心と体の準備を整えていきましょう。

秋から冬にかけて現れる季節性感情障害の一つで、気分の落ち込み、

過食、過眠、疲労感、無気力等の症状が出る場合があります。

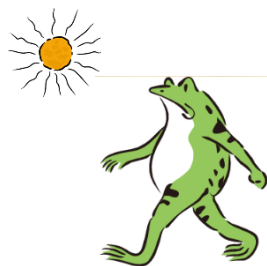
主な原因は「日照時間の減少」だと言われており、脳内のセロトニンやド

ーパミンといった神経伝達物質が減少することにより起こると考えられてい

ます。症状を和らげるためによいのは、

● 光を浴びる(セロトニンの分泌を増加)

● 体を動かす(ドーパミンの分泌を増加)



ことです。「元気を出さねば!」と、焦ったり、無理をする必要はありませんが、

生活リズムを整えることをしっかり意識して過ごすようにしましょう。

言葉で伝え合う

皆さんは、自分と友達の意見が違ったとき、どのようにしていますか。

「私は●●と思う」と伝えますか。それとも、友達と違う意見でも、自分が

相手に合わせて過ごしていますか。

相手と、自分の意見が違ったとき、そのことを相手に伝えることで「友達

関係が壊れてしまうのでは」と心配する人もいるのではないのでしょうか。

また、少しのことなら折り合いがついても、相手に合わせるのがだんだ

ん多くなってくると、一緒にいるのが辛くなることもあるかもしれません。

「親しい友達」でも、

全てのことで意見が一致することはない。

自分の気持ちを言葉で伝え、相手の意見に

耳を傾ける。中学校生活では、そのような関係

を一つひとつ積み重ねる経験をしていきましょう。

よい人間関係作りができる力を身に付けましょう。



それぞれ意見があって

当然いいってことか!!!