

# 5月のほけんだより

こんげつ ほけん もくひょう  
**今月の保健目標**  
 自分の体を  
 知ろう。  
 悪いところは  
 はやく治そう。

2022. 5. 2 座間市立中原小学校 保健室



健康診断に伴う各調査票の記入、提出等ご協力ありがとうございます。

学校で行われる健康診断は、「スクリーニング(振り分け)」検査です。結果をお知らせしますが、異常の疑いがみられた場合も、即、病気ではないこと、受診をして異常なしの診断もありうることをご承知おきください。



しんねんど げつ あたら せいかつ な はじ ほんめん つか  
 新年度がスタートし1か月。新しい生活に慣れ始める反面、疲れが

でてくる頃です。知らないうちに心や体に負担がかかっていること

もあります。食事や睡眠などの生活リズムを整え、ほっとひと息つく

時間を大切にしましょう。

がつ こうはん  
 4月の後半、ほけんしつには、つかれのせいかなと思われる具合の

わるいひとがたくさん来ました。お話を聞くと、いつも夜ねるのがおそい

ひとがたくさんいるようです。はやねは、病気の予防にもなります。ま

た、勉強の効果をあげることや、体の成長を助ける効果とも関係が

あるとも言われています。

## 5月、6月の健康診断の日程

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	支援級
内科健診 結核健診 運動器健診	5/26 (木)	5/26 (木)	5/26 (木)	6/9 (木)	6/9 (木)	6/9 (木)	5/26 (木)
歯科健診			6/2 (木)	6/2 (木)	5/19 (木)	5/19 (木)	
耳鼻科健診	5/12 (木)			《対象者のみ》5/12 (木)			
眼科健診	5/11 (水)	《対象者のみ》 5/11 (水)		5/11 (水)	《対象者のみ》 5/11 (水)		

ロバート博士の85%

寝坊したらどうしよう？

もし忘れ物をしたら...

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまう という人は

心配なことを紙に書く

ちょっとした工夫で  
心配事と上手に付き合っていきましょう

心配レベル (1~10) を一緒に書くと効果◎

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

### 心臓病二次健診（精密検査が必要な方のみ）

★保護者の同伴が必要です。

心臓病健診の結果、さらに詳しい検査が必要と判断された場合のみ、二次検査があります。検査は以下の2日間の日程となり、保護者の方の同伴が必要となります。検査対象者のお知らせは6月上旬頃になります。

- 6月17日（金）13時～ X線検査（場所：市民健康センター）
- 6月30日（木）13時～ 専門医による問診（場所：休日急患センター）