

令和3年4月28日 発行 神戸市立広陵中学校

## 健康診断まだまだ続きます

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？など、体の異常や病気の可能性はないかどうかを見ています。  
けれど、病名や、不調の原因などは確定できません。「受診のおすすめ」をもらった  
人は、なるべく早く専門の病院で診てもらいましょう。



### 【内科検診について】

内科検診の際には、原則、男女とも上半身脱衣で行います。これは、下着をつけた着衣の状態  
での検診では、十分な聴診ができず、心雑音などを見逃す可能性があるためです。また、視診が  
不十分になると、上半身の皮膚疾患や脊柱側湾症などを見逃す危険性があるためです。プライ  
バシーへの配慮を十分に行ったうえで実施します。正確な検診のためにご理解をお願いします。

## 「勝てます！きっと」大作戦 part2

3回目の緊急事態宣言が発令されました。神戸の感染者数は過去最多を更新しており200人  
台の日もあります。警戒度をこれまでより高めて、感染防止対策をさらに徹底していかなければ  
いけません。自分はもちろんのこと、家族、友達など周りの人たちを守るためにも、みなさんと  
協力していきましょう！

- ★登校前に必ず検温をする。自分だけでなく同居の家族にも発熱などの風邪症状があるときは登校を控える。
- ★登校後、体調不良になった場合はすぐに先生に知らせる。
- ★換気を徹底する。
- ★石けんでしっかり手を洗う。共有のものを触る前後は特に！徹底する。洗ったあとは清潔なハンカチで拭く。ハンカチを持ってくる。
- ★必ずマスクを着用する。暑くなりしんどくなったら先生に相談する。
- ★規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めておく。
- ★周りの人に思いやりの気持ちをもつ。うわさ話や不安をあおるような言葉は言わないようにする。

### 新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

#### 「勝てます！きっと」大作戦 part2

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <p>か=換気</p> <p>休み時には大きく窓を開ける</p>     | <p>て=手洗い</p> <p>石けんでしっかり洗おう</p>   |
| <p>ます=マスク</p> <p>自分も相手も守るため</p>      | <p>き=規則正しい生活</p> <p>免疫力アップ！睡眠、栄養、運動</p>                                   |
| <p>と=友達を大切に</p> <p>思いやり、優しい気持ちでね</p> | <p>登校前には必ず、体温を測りましょう！</p> <p>自分はもちろんのこと、同居の家族にも風邪症状があるときは、登校を控えてください。</p> |

このコーナーでは、養護教諭の小川より、広陵中学校の様子やちょっとした小話を載せます。しっかり読んでもらえるとうれしいです☺

4月は新しい生活の疲れや気温差もあり、体調を崩しやすい時期ですが、保健室の内科的来室は少なかったです。ただ、ケガは多かったように感じます。廊下は走らないなど落ち着いた生活を心がけ、5月も元気に過ごせるようにしましょう。

緊急事態宣言が出ているため、ゴールデンウィークも外出自粛になります。家の中で音楽を聴いたり本を読んだり、リラックスできる方法を見つけ、部屋の片付けなど普段できないことをやってみましょう♪



❁月間目標：新年度！気持ちのよいスタートをきろう

❁具体策：早く寝るように心がけ、体調管理をしっかりする

**保健委員長から**

新学年としての生活が始まりました。中学一年生のみなさんは特に、周りの環境が変わり、少し体調を崩しやすくなっていると思います。中学二年生のみなさんは先輩となり、中学三年生のみなさんは、最高学年となりました。新年度のよいスタートを切れるように体調管理に気を付けましょう。

感染症対策も気を抜けないので、引き続き、協力よろしくをお願いします。

山口 葵生

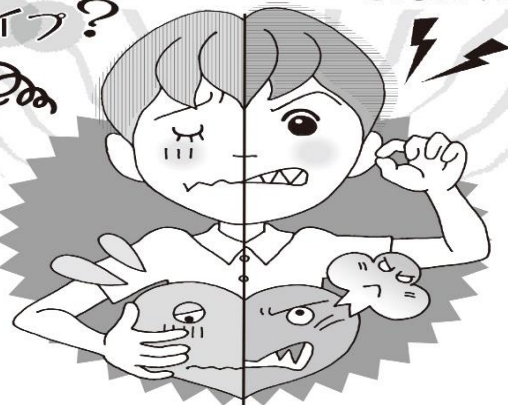
**ストレスと上手につきあおう！**

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

- ☑ すぐにカッとに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思い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すれ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。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**起** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。