

# ほけんだより 5月

★ 5月の保健目標★ 病気を治そう

令和6年5月30日 川口市立東中学校 保健室

健康診断がほぼ終わり、治療の必要な人には疾病通知が配られています。  
 視力検査でA以外だった人、歯科健診で黄色い通知が出された人、それ以外でも治療が必要という通知をもらった人、もう治療は始めましたか？  
 まだ治療を始めていない人はすぐに治療を始めて、夏休みの前には治療を終えられるようにしましょう！

学校で行う健康診断は主にスクリーニングを目的にしています。  
 これは、特定の集団の中から疾病にかかっている疑いのある人を選別する意味があります。  
 学校は『集団検診』なので1人にかける時間が短く、学校の特別教室などを使うため設備も環境も病院のようにできません。そのため、疾病通知をもらった場合は、異常の有無や症状の状態を確認するために専門医で詳しく診てもらう必要があります。  
 「まだ大丈夫」とか「痛くなったら病院に行こう」とか自己判断せずに、疾病通知をもらったらちゃんと医療機関で診てもらってください。

## 健康診断の日程

**5月31日(金)** 尿検査 最終日  
**6月11日(火)** 耳鼻科検診 選別者

健康診断、もう少し続きます



保護者の方へ

## 出席停止になる感染症について

次の疾病は、学校で流行する危険があるため『学校感染症』に指定されています。  
 医師に診断された場合『出席停止(欠席扱いにはなりません)』となり、登校できません。  
 また、無理して登校すると症状が悪化したり、他の生徒への感染の恐れがあるため、それを防ぐためにも登校するのは必ず医師の指示に従ってください。

インフルエンザ

百日咳

流行性角結膜炎 (はやり目)

マイコプラズマ肺炎

腸管出血性大腸菌感染症

麻疹 (はしか)

結核

咽頭結膜熱 (プール熱)

ウイルス性胃腸炎

流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)

新型コロナウイルス感染症

水痘 (水ぼうそう)

風疹

溶連菌感染症

急性出血性結膜炎

など

**注意!** 医師の診断書は必要ありません。保護者の方が学校に連絡してください。

それ、**心**や**体**からの

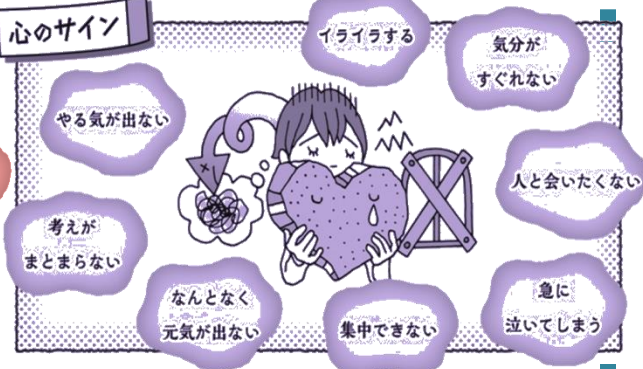
# SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

## 体のサイン



## 心のサイン



気分を変えて

## リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。