

# 5月のほげんだより

令和4年5月  
岩国市立錦中学校  
保健室

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり、そして守っていきけるように、結果を活用しましょう。



4月から行っている健康診断ですが、進行中です。5、6月にも検診が予定されています。今後の健康診断の予定をお知らせします。

## 5月の保健目標

### 自分の健康状態を知ろう

4月から、健康診断があり、学校医や学校歯科医、学校薬剤師の先生に体をみてもらっていますね。健康診断が終わると、みなさんには、「健康診断の結果」をわたしていると思います。病院への受診を勧められたら、詳しい検査を受けて、病気を治しましょう。また、受診の必要がない人も、結果を見て自分の健康状態を知り、今後の健康に役立てましょう。

### 受診の勧めをもらったら…



① おうちの方と結果を確認しましょう



② 早めに病院を受診しましょう

元気で楽しい学校生活を送るためには、健康がとても大切です！！

### 今後の健康診断の日程

5月16日(月)  
心電図検査 8:45~  
※1年生のみ行います。



5月20日(金)  
内科検診 13:30~



6月1日(水)  
耳鼻科検診 15:00~



6月2日(木)  
眼科検診 14:30~



“嫌なこと”ほど忘れられない

のはどうして？

なんであんな嫌な  
言い方をするんだろう！

あんな失敗を  
するなんて恥ずかしい…



嫌なことほど、なかなか  
忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”  
があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけど  
したり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転  
んだりすると、「次は失敗ないようにしよ  
う」と脳は強く記憶します。同じように、嫌  
な思いをしたときも、脳は自分の心を守るた  
めに記憶しようとするのです。

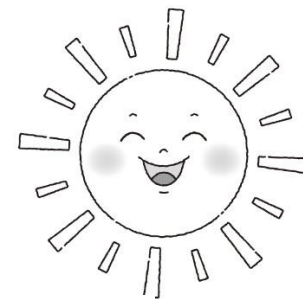
うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポー  
ツや読書などに集中すると切り替えやすくな  
ります。“過去のこと”と割り  
切り、「次はがんばろう！」  
と前向きに捉えられるよう  
になるといいですね。



## 熱中症対策を始めよう！

暖かい日が増えてきました。みなさんの中からも「今日暑い！！」と  
いった声を聞くこともあります。暑くなってくると、熱中症が心配です。  
これから夏本番がやってきます。熱中症対策を始めましょう。



タオルで  
汗を拭こう



日差しがある  
ところでは  
帽子をかぶろう



のどが渴く前に  
水分補給を  
しよう

紫外線は  
ただの  
悪者  
じゃない



ビタミンDは  
紫外線から  
作られる!?

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあ  
てるだけで体内に作り出すことができるのです。

「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていませ  
んか？ 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちで  
すが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

Let's 日光浴！

大切なのは適度に日光を  
浴びること。晴れた日は、  
積極的に、昼間は外に出て  
運動などをしましょう！

