

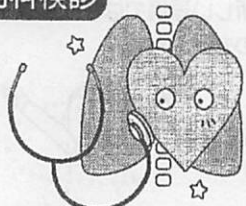
こんにちは。休業中も元気に過ごしていますか。感染症の予防のために、一人ひとりが意識を高くもって過ごしましょう。何気ない日常生活を当たり前で過ごしていましたが、健康で安全な日々がどれだけありがたいことなのか…改めて感じています。

今年も健康診断が始まりますが、健康な身体も当たり前ではありません。日々の生活習慣も大きく影響しています。休業中に生活リズムが乱れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう！

また、休業中に実施予定だった健康診断は延期となります。実施日が決まり次第、お知らせいたします。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



### 内科検診



栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？

### 眼科検診



目や目の周りに病気や異常がないかな？

### 耳鼻科検診



耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？

### 歯科検診



歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？

### 身体測定



身長・体重、どれくらい成長したかな？

## 健康診断が始まります

からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。

CHECK!



### 視力検査



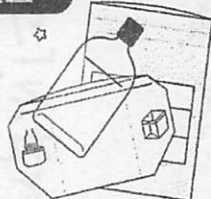
メガネをもっている人は忘れずに！

### 聴力検査



前日には耳掃除をしておこう！

### 尿検査



腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？

### 心電図検査



心臓の動きや状態は？病気や異常はないかな？

その他、学年によっては結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検診に臨んでください。

## 健康診断が始まります～前日の心得～



●手・足の爪を短く切る



●お風呂に入って体を洗う



●持ち物を準備・確認する



●早めに寝て睡眠を十分にとる

# からだ 心 疲れていませんか？

## からだ

の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



## 心

の不調は  
ありませんか？

# 疲れ

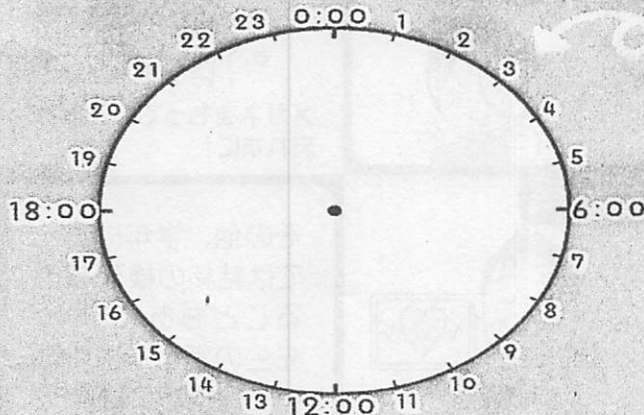
を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



## あなたの一日をチェック！



最近の生活を思い出して、  
グラフに書いてみよう。

### 例



### 睡眠時間は十分ですか？

必要と言われる睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

足りないと思ったら調節して増やせないか考えてみましょう。

### ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか？  
時間を決めて使うようにしましょう。

### 朝ごはんの時間をとれていますか？

朝に余裕を作るために、起きる時刻を見直しましょう。

これ、「いじり」それとも…？

- 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- Twitterで友だちを「いじる」
- 友だちを「いじる」動画を投稿
- 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

たくさんの保健に関する書類をご提出いただき、ありがとうございました。

