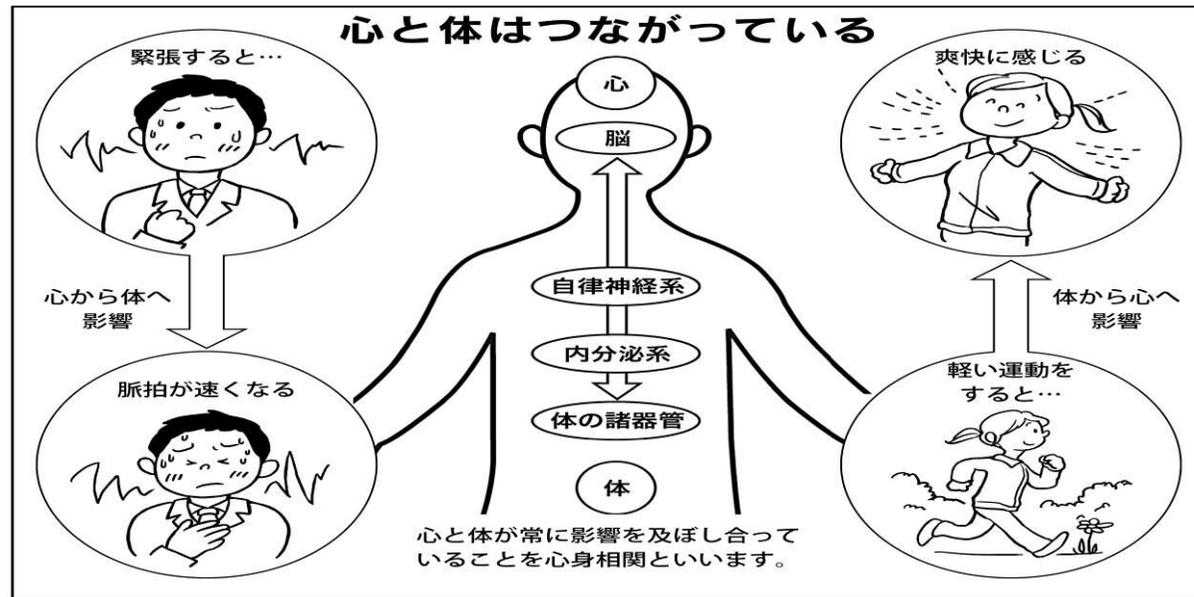


今年のゴールデンウィークは、どのように過ごしましたか？お出かけした人、お家やホームでゆっくり過ごした人、部活動に励んだ人、色々だと思います。また話を聞かせてください♪  
この時期は健康診断があり、今の自分の体としっかり向き合うことのできる時期です。もしも異常が認められた場合は、必ず病院を受診して、健康な状態を保ちましょう！



## ～自分を大切に～

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラス、新しい担任の先生、新しいことがたくさんで心が疲れている人はいませんか？疲れがたまるといらいらしたり、落ち込んだりして、自分を大切にすることを忘れてしまうことがあります。

そんな時には一度立ち止まって、自分のいいところ、自分の好きなところを探してみましょう。周りを見渡せば、あなたのまわりに「どうしたんだろう？」「大丈夫かな？」と心配してくれる人がいるはず。友達、保護者、担任の先生、保健室の先生など、相談できる人に話をすることも気持ちの整理がつくかもしれません。たまった疲れが一斉に出てきてしまう時期、ひとりで抱え込まずに周りを頼って成長していきましょう。

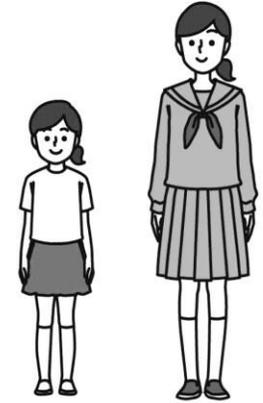
5月29日（木）に予定されていた1年生の歯科検診は、  
22日（木）に変更となりました。



## 健康診断でわかる 自分のからだ・健康状態

健康診断は、ただ検査をするだけではありません。検査と結果を通して、今の自分のからだや健康状態を知って欲しいと考えています。

- 身長……身長の伸び方には個人差があります。自分の身長を知っておくことは、生活を送る上での目安（たとえば家具や衣服を選ぶとき）になるので、数値を覚えておきましょう。
- 体重……体重は日によって増減があります。前の年の数値と比べて、極端に増えたり、減ったりしていないかを確認しておきましょう。
- 視力……中学・高校と進むにつれて、視力が低下する（遠くのものが見えにくくなる）人が増えてきます。メガネが必要なくらい視力が低下した人は眼科を受診しましょう。また、ふだんからメガネやコンタクトレンズを使っている人も、今の視力に合わせたものを使うようにしましょう。
- 聴力……聴力は年齢とともにおとろえてきますが、ふだんから大きな音でヘッドホンやイヤホンを使っている人は、聞こえにくくなっていないか注意が必要です。
- むし歯……むし歯が見つかった人は、できるだけ早く歯科医院に行き、治療をしましょう。
- 歯肉炎……中学・高校になると歯肉炎が見られる人が増えてきます。毎日の歯みがきを正しく行っているか改めて確認してください。
- 四肢（手足）の骨・関節……子どものころからスポーツに打ち込んでいる人は、異常がないか特に注意してください。
- 栄養状態……極端な肥満・やせがないか注意が必要です。食事のとり方も改めて考えてみましょう。



- 皮膚……皮膚の病気は人にうつりやすいものもあるので異常がないか注意が必要です。また、アレルギーによる病気がないかも調べます。
- 尿……腎臓の働きに異常がないかがわかります。将来の生活習慣病予防のためにも必要です。
- 心臓（心電図検査も含む）……心臓に異常があると、突然死を起こしやすくなることもあるので注意が必要です。