



仙台市立生出中学校  
令和5年5月8日  
No.3

**●今月の保健目標●**  
**基本的な生活習慣を身につけよう**

新学期が開始し、一ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出てくる頃かもしれません。また、この時期は、季節の変わり目で、気温差も大きく体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活は元気のもと！心掛けて生活しましょう。

**5月の予定**

項目	日付	時間	対象	場所	服装・持ち物・注意事項
心臓病検診	5/22 (月)	9:50頃	1年生	検診車	体操着
内科検診	5/31 (水)	13:30頃	全校	保健室	体操着

皆さんのおかげで健康診断がスムーズに進み、今年度の健康診断も残すところあとわずかです。残りの2つの検診もスムーズに進められるよう御協力をお願いします。

**4月の身体計測の結果について(平均)**

	1年		2年		3年
	男	女	男	女	男
身長	155.0	151.4	160.9	153.0	167.7
体重	47.4	47.6	52.4	45.7	62.9

学年の平均は、あくまでも参考です。身長や体重の増加には、個人差があります。友人と比較するのではなく、去年の自分の身長や体重と比較してみてください。



**5月8日からの新型コロナウイルス対応について**

●出席停止期間は・・・

**「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」**になります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日 				症状軽快 	1日 	登校可能 	
発症日 					症状軽快 	1日 	登校可能 

●検温の報告は・・・

報告の必要はなくなりますが、朝自分自身の体調はどうか、自分の体の声に耳を傾けてみてください。無理せずに休養することも大切です。

●手洗い・咳エチケットなどは引き続き行いましょう。

手洗い・咳エチケットは感染症対策の基本です。現在、仙台市ではインフルエンザも流行しています。感染対策忘れずに行いましょう。

# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、  
数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」  
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく  
くなります。



## 他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

## ✿ スクールカウンセラーさんの5月の来校日 ✿ 10日・17日・24日・31日

生田中学校には、毎週水曜日にスクールカウンセラーさんもいらっしゃいます。相談があるときや悩みがあるときは、話を聞いてもらうと心がすっきりとするかもしれません。とても話しやすい先生なので、ぜひ話を聞いてもらってください。予約をしたいときは、担任の先生や保健室へ相談するか、カウンセラー一室の予約票を活用してみてくださいね。

## ←←←←← ~保護者の皆様~ →→→→→

### ● お子様の健康観察を引き続きお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の「5類感染症」への移行に伴い、朝の検温や検温報告は必要がなくなりました。ですが、毎朝のお子様の心と体の健康観察は引き続き行っていただき、無理をさせないようにしていただきたいと思います。元気がない、いつもと様子が違うときには休養させたり、話をしたりする時間をとっていただけると幸いです。

### ● 健康診断の結果を配付しています！

健康診断の結果、治療が必要なお子様に治療勧告書をお渡ししております。受診していただき、報告書の提出をお願いします。なお、歯科検診結果は全員に配付することとなっております。