



仙台市立生出中学校  
令和6年5月1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**

新学期がスタートし、一ヶ月が経とうとしています。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時期です。また、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です。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
歯科検診	5/9 (木)	9:00	全校	保健室	歯磨きをしてくる
尿検査二次	5/10 (金)	8:30 まで	一次有所見者	保健室に提出	朝一番の中間尿を採る
心臓病検診	5/20 (月)	9:50 頃	1年生	検診車	体操着
内科検診	6/5 (水)	13:30 頃	全校	保健室	体操着

4月は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半分です。残り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	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	153.9	153.2	161.2	154.3	169.1	59.8
体重 (kg)	43.8	50.9	53.7	49.7	59.8	48.2

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。

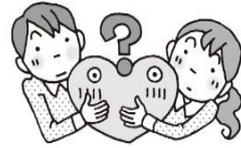


**～保護者の皆様～**

**●健康診断の結果を配付しています。**

学校で行う健康診断の検診・検査は、たくさんの人数を一斉に行う「スクリーニング」という方法で実施しているため、いずれも最終的な診断結果ではありません。専門機関での検査や治療が必要なお子様には、結果のお知らせをお渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに医療機関を受診していただき、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。異常や疾病は放置しておく、悪化したり、二次障害が出ることもあります。早めの受診を心掛け、生涯健康でいられるよう御協力をお願いいたします。

# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話したら、  
「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。 「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\* ▶▶▶▶

●7日・14日・21日・28日

生出中学校には、毎週火曜日にスクールカウンセラーの川口 茉莉先生がいらっしゃいます。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、  
カウンセラー室前の予約票を活用してみてくださいね。