



ついこの前、4月に新年度が始まったような気がしますが、あれからもう1か月が過ぎました。みなさん、新しい環境には慣れたでしょうか？

5月は暦の上では夏の始まりと言われています。朝晩と日中の温度差が大きく、大型連休もあるため、生活リズムの乱れや体調を崩しやすい時期でもあります。

なるべく『普段と同じようなリズムで過ごす』『朝食はしっかりとる』『疲れをためない』を意識しましょう。そして、ゴールデンウィーク明けに元気な姿を見せてくださいね。

ゴールデンウィークも 早寝・早起き！



そうだんりよく

たいせつ

ちから

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤする時、あなたはどのようにしていますか？

自分で解決方法を考え、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればいいですが、いつまでも考えてしまったり、落ち込みから抜け出せなかったりした時は、自分が話しやすい人や周りの友人や大人に話してみてもどうでしょうか。

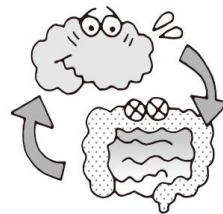
様々な視点からものごとをとらえることができ、解決の糸口になることもありますよ。



食欲がない、胃がキリキリする、おなかが痛い

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようしー！



● 健康診断日程(5月)

耳鼻科健診

5/10(水) 3年生・2年生前半

再検尿

5/16(火) ※該当者のみ実施

内科・運動器健診

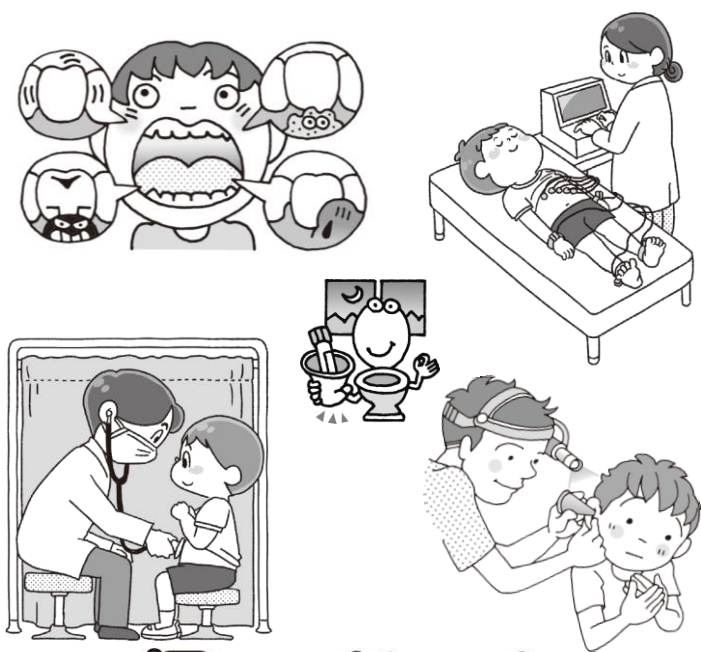
5/19(金) 2年生

歯科健診

5/23(火) 2年3~5組

心電図

5/24(水) 1年生のみ



保護者の方へ

健康診断の結果、病院受診が必要な場合は学校よりお知らせをお渡しします。用紙を受け取られたら、医療機関やかかりつけ医に相談するなど早めの受診をお勧めします。

受診後は、結果を報告書にてお知らせください。すでに受診・治療済であったり、医師の診断を受けておられる場合は、その旨を保護者の方がご記入いただき担任までご提出ください。

🌸 下記のような制度があります。詳しく知りたい場合は担任を通じて保健室までお知らせください。

● 相談事業(京都市教育委員会・京都医会主催) ※相談医は専門医・京都市学校医会会員 相談費用無料

- ・心臓疾患相談事業
- ・心臓疾患相談事業(水中心電図)
- ・腎臓疾患相談事業
- ・アレルギー疾患相談事業(アトピー性皮膚炎・喘息・花粉症・食物アレルギーなど対象)
- ・色覚相談事業
- ・子どものワンポイント相談事業



● 医療援助 ※こども医療やひとり親医療制度との併用はできませんのでご注意ください。

対象者: 要・準要保護生徒で、学校保健法に定める疾病にかかり、学校で治療の指示を受けたもの

対象疾病

- ・トラコーマ及び結膜炎
- ・白癬・疥癬・膿痂疹
- ・中耳炎
- ・慢性副鼻腔炎及びアデノイド(アレルギー性鼻炎は含まない)
- ・う歯(保険診療の対象となる部分のみ)
- ・寄生虫病(アタマジラミ、虫卵の保有を含む)

援助の方法: 医療券を学校から交付します。医療券を持って病院に行ってください。

● 準要保護生徒のメガネ購入について → 指定眼鏡店のみでの適用となります。

- ・準要保護生徒が、眼の屈折異常矯正のために眼鏡を購入する場合、ある程度の補助があります。
- ・眼科で「眼鏡が必要」と言われたら、購入する前にお知らせください。

(先に購入した場合、補助は受けられません。)