



保健だより



平成30年7月11日(水) 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 6

1学期最後の月です。定期考査や部活動の大会を終え、これまでのまとめをする時期になりました。入学・進級した4月から振り返ってみてどうですか？行事やテスト、大会などの本番でうまくいくこと、力を発揮できることはもちろん素晴らしいことです。しかし、大切なのは、そこに辿り着くまでの過程や努力です。目標に向かって積み重ねる準備や練習、身近なところに視点を置けば、それは毎日の生活の積み重ねにほかなりません。

一見関係ないように思えるかもしれませんが、みなさんの生活の基盤である「食事」「睡眠」「運動」は大会本番で粘り強く頑張り抜く力、テスト当日に問題と真剣に向き合う集中力になるのです。これまでの学校生活を振り返り、大きな出来事や結果だけに目を向けるのではなく、自分の生活はどうだったか、じっくり自分自身と向き合うことができると思います。



健康診断の記録を配布しました！

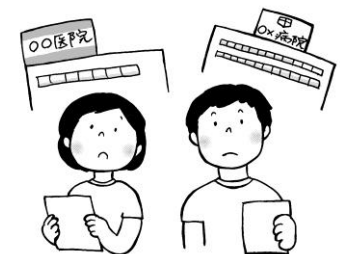
4月から行ってきた定期健康診断の結果を記入した「定期健康診断の記録」を配布しました。保護者の皆様には調査票の記入・提出などご協力いただきましてありがとうございました。成長の様子や健康状態について確認していただければと思います。各健康診断で病気の疑いがあり、専門医の受診が必要な生徒へは、その都度『治療・精密検査のおすすめ』をお渡ししております。なお、健康診断結果でご不明な点やご相談等がありましたら、保健室へお声かけください。

夏休みの間に治療へ行こう！

健康診断で見つかった病気の治療や検査をまだ受けていない人は、夏休みを利用して受診し、治療・検査を受けてください。

また、すでに指示がでている・経過をみている等ありましたら

お知らせください。特にむし歯は自然に治ることはありません。必ず受診しましょう！



MTBI(軽度外傷性脳損傷)について

スポーツや転倒事故、交通事故等で頭部を打つなどすると、CTなどの画像検査で異常がなくても様々な症状が持続することがあります。これを「MTBI(軽度外傷性脳損傷)」といいます。練馬区では、周知啓発のため、区のHPに症状や予防法などを掲載するとともにチラシを作成しています。(裏面へ)