



NO.2

羽曳野市立高鷺南中学校
令和8年5月1日

新年度がスタートして、1カ月が経過しました。疲れがたまってきた人いるのではないしょうか。休日も有効に使いながら、身体を休める日も作りましょう。

また、身体測定や健康診断の結果をうけて、自分の健康や生活を見直すきっかけにしてみてくださいね。

引き続き5月もたくさんの健康診断が予定されています。日程を確認の上、忘れ物の無いようにしてください。



<内科検診を受けられなかった方へ>

内科検診を欠席等などで受けられなかった場合、学校医のいる病院（費用無料）で**6月30日（火）**までに受けていただくことになります。対象となられる方には、お知らせ書類をお渡ししますので、学校まで結果の報告をよろしくお願いいたします。

※3年生は修学旅行前の検診も兼ねて実施していますので、6月11日（木）修学旅行までに受けていただきますようお願いいたします。



<健康診断結果について>

健康診断実施後は例年通り、病気の疑いなどで受診をお勧めする場合のみ「受診勧告」用紙を配布します。（歯科検診は全員に結果を配布します。）病院を受診されましたら、結果の提出をお願いします。健康診断の結果一覧は、1学期の期末懇談で配布させていただきます。

5月の予定

- 8日(金) 検尿1次(全員)
前日に検尿セットを配布します。
- 12日(火) 内科検診(1年生) 体操服必要
13:25~ 保健室(男子)・会議室(女子)
- 14日(木) 歯科検診(全員) 9:00~
- 15日(金) 検尿1次予備日
1次検査で提出できなかった人は提出しましょう。
- 18日(月) 心臓検診2次(対象者のみ) 体操服必要
対象者には、事前に連絡します。保健センターで受検します。
- 26日(火) 内科検診(2年生) 体操服必要
13:25~ 保健室(男子)・会議室(女子)
- 28日(木) 検尿2次(対象者のみ)
対象者には前日に検尿キットを配布します。

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

こんなサインは要チェック

- 一緒にいると疲れる
- 誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。

