健康第一！ ほけんだより



福智高校 保健部　2026年6月

君たちはなぜ健康診断を受けるのか

健康診断は病気を見つけるためだけのものではありません。今の自分の身体の状態を知り、必要であれば病院へ行く。また、普段の生活で気を付けることを考え、改善していくための物でもあります。そしてなにより、みなさんが安全に有意義な学校生活、日常生活を送れるようにするためにも、健康診断は大事なのです。

君たちはなぜ 検尿を出さないのか

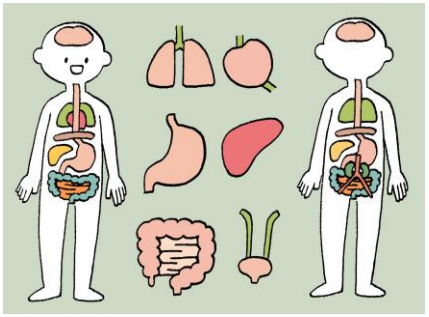
腎臓の病気は風邪や胃腸炎と比較すると自覚症状が少なく、むくみ・尿量の変化などの症状が出現した時点では病気が進行していることが多いです。日本では小学生から大学生まで、血尿・蛋白尿・尿糖を検査しています。

慢性腎炎という通院や治療を必要とする腎臓の病気の発見頻度は、小学生で1万人あたり3～5名程度、中学生で5～10名程度です。重症な場合には将来、末期腎不全となり、透析や腎移植が必要となる疾患です。こういった疾患を早期に発見して、適切な治療を行うことで、将来腎不全になる子どもたちを少しでも減らすために学校検尿は行われています。

君たちが親になったとき どうするのか

健康診断は、大学や専門学校、就職した会社でも実施されています。 ライフステージによって、受ける検診の種類も増えていきます。腎臓だけではなく、「体の異変は、症状として表れるずっと前から始まっている」と言われています。未来の自分のために「点検」をするための健康診断というわけです。

みなさんの「夢」や「やりたいこと」。
その土台となる部分は、「健康」です。
「身体が資本」という言葉がありますが、
毎日を充実して過ごすためにも健健な
状態であることが1番大事なのです。



チクチク言葉 と ふわふわ言葉

相手の心をチクチク刺すような嫌な気持ちになる言葉を「チクチク言葉」。反対に相手の心を優しく包み、暖かい気持ちになるような言葉が「ふわふわ言葉」と言います。

「うざい」「キモい」「ムカつく」など、口癖のように言う人がいますが、言われた相手はどんな気持ちになるでしょうか？ 「ふわふわ言葉」は「ありがとう」「助かったよ」など言われると嬉しく、言う方も温かい気持ちになれます。特に「いいね」はSNSでコメントの評価に使われているほど、みんなが受け取りたい言葉ですよね。

相手を攻撃する「チクチク言葉」や「自分なんか」という言葉は、ネガティブをどんどん引き寄せてしまいます。「いいじゃん!」「最高やん!」など前向きでハッピーな「ふわふわ言葉」は、望んでいることを実現できると言われています。

さらに「言葉づかい」を漢字で表すとき、「心遣い（づかい）」と同じ「遣」の字を使います。「言葉」に心を配ること、相手を「思いやる」ということ。



あなたはどんな言葉をよく使っているでしょうか？



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。



保健委員会よりお知らせ

6月から8月の気温は全国的に平年より高い予想がされています。梅雨の時期は湿度と気温が高くなるため、熱中症には十分に気を付けましょう。 体育大会の練習も始まりますので、食事、水分補給、睡眠をしっかり整えて、思い出に残る体育大会にしましょう！

