



令和7年5月7日

河内中学校保健室



新しい学年になって約1か月たちましたね。GW あけは、心も体も元気がない人も多いかもしれません。リフレッシュの時間を大切にしながら、頑張りすぎないようにしてくださいね。また、5月から少しずつ気温が高くなってきます。水筒、タオルを忘れずに持ってきてましょう。

それ、心や体からの

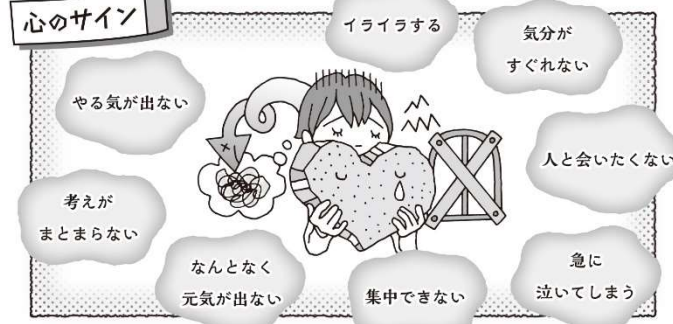
SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



つかれたときにやってみて！

リフレッシュのアイデア



自分のリラックス方法はいくつあっても良いです。自分に合う方法を見つけていきたいですね。

勉強、部活動、習い事等で忙しい毎日だと思いますが、自分の好きなことをしたり、心がほっと落ち着いたりする時間はありますか？GW あけは新学期の疲れもたまり、特に気持ちが落ち込みやすい時でもあります。少しでも、心も体ものんびりできる時間を取り入れられたらいいなと思います。また、何か困ったこと、心配なことがあったら、信頼できる人に話してみてくださいね。

5月の保健目標

自分の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、疾患予防に努めよう。

健康診断の結果から生活もふり返ろう

体の健康の様子や、成長する時期はひとりひとり違います。大切なことは、自分自身の健康状態を知って、必要な対応をすることです。健康診断の結果は、必ずお家の人に渡して一緒にチェックしましょう。



視力の低下はありませんでしたか？生活を振り返ろう！



- ☐ メディアの利用時間は長時間になっていませんか？
- ☐ 授業中やメディア利用時の姿勢はくずれていませんか？
- ☐ メディアの画面、ノートや本と目は約30cm離れていますか？

無理をして遠くを見ようとすると、目に負担がかかり、さらに視力の低下が進みます。受診のお知らせをもらった人は、早めに眼科を受診しましょう。

5月の健康診断予定

健診項目	対象	日程
尿検査	1次未提出者・対象者	5月8日(水)
歯科検診	全学年	5月13日(火)
耳鼻科検診	1年生	5月29日(木)

生活リズムが崩れていませんか？

GWの生活リズムから抜け出すためには、朝しっかり目覚めることが大切です。また、疲れをためないためにも夜は少しでも早く寝ましょう。



保護者の皆さまへ

身体測定・視力検査・聴力検査、眼科検診(1年生のみ)、尿検査(1次)の結果を保健連絡袋に入れていきますので、ご確認ください。確認後は、5月14日(水)までに保健連絡袋の返却をお願いします。なお、受診が必要な生徒には、受診報告書も合わせて入れています。学校生活の参考にさせていただきますので、受診後は学校の方へ提出をお願い致します。