

メほけんだよっ



令和8年4月30日

河内中学校保健室



新しい学年になって約1か月がたちました。疲れはたまっていませんか？少しでも早く寝て、その日の疲れはその日の内にとれるようにしたいですね。GW明けも元気に登校できるよう、GW中も規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう



心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

ひとつひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を取る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- etc...

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。

お風呂にゆっくりつかるのもおすすめです。ぐっすり眠るポイントでもあります。



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？5月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、心配なことがあつたら、信頼できる人に話してみてくださいね。

5月の保健目標

- ・生活リズムを整えよう
- ・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を取り返そう

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
歯科検診	全学年	5月19日(火)
尿検査	全学年	5月20日(水)

生活リズムが崩れていませんか？

朝から良いスタートを切るためには、夜からの準備が必要です。少しでも早く寝て、次の日に備えましょう

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

- 早起きしよう
- 日の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう
- うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

保護者の皆さまへ

本日、身体測定・視力検査・聴力検査、耳鼻科検診(1年生のみ)、眼科検診(1年生のみ)の結果を保健連絡袋に入れてありますので、ご確認ください。確認後は、5月8日(金)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。