

# ほけんだより 5月



令和5年度5月号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP  
随時更新中!



新年度が始まり、早くも1か月が経ちます。1年生のみなさんは中学校生活には慣れましたか？新しい学校、新しい学年になって1か月、疲れが出始めるころだと思います。体育大会の練習も始まってきています！規則正しい生活と、栄養たっぷりの食事をとって、毎日元気に過ごしましょう。



今月の姫中花壇  
「カラー」

## 健康診断実施中...!

4月12日（水）に歯科検診を行いました。歯科検診の結果は、家庭訪問時に担任からお渡ししています。受診が必要だった人は、早めの受診をお願いします。受診が済みましたら、学校へお知らせください。

歯科検診の順番待ちの生徒は、歯の模型で歯ブラシの正しい使い方を学んでいました！歯科検診後、学校歯科医の竹中先生より、「みんな優秀！歯みがき頑張っていますね！」とお褒めの言葉をいただきました。これからも、毎日のていねいな歯磨きを心がけるようにしましょう。

4月14日（金）には、身体測定・視力聴力検査を行いました。検査を始める前に、健康診断をする目的について話しました。毎年話していることなので、2・3年生はよく理解してくれていました。健康診断は、自分の体のことを知ることができる大切な機会です。この先にある健康診断も、しっかり臨んでほしいと思います。

### 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、  
ゲーム機やスマホを  
使っていませんか？



食後に歯みがきは  
していますか？



イヤホンなどで  
長時間、音楽を  
聞いていませんか？

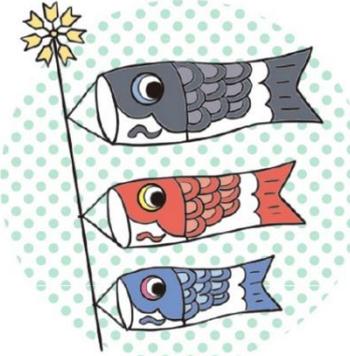


# 端午の節句

# に込められた「願い」



5月5日は端午の節句。日本では子どもの健やかな成長を願っていろいろな風習がありますが、もとは紀元前の中国にそのルーツがあるといわれています。そして、端午の節句のトレードマークともいえるものには、それぞれこんな“いわれ”があります。

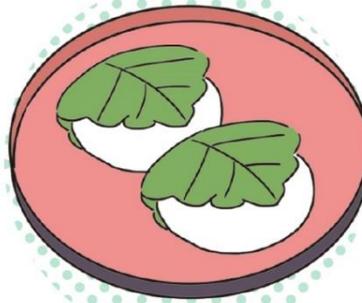


## こいのぼり

故事にある「鯉の滝登り」から、鯉が滝を勢いよく登るように子どものめざましい立身出世を願う象徴とされた

## 柏もち

柏の木は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため、「家（後継者）が絶えない」という縁起の良い木と考えられた



## 鎧かぶと

生命の危険につながるさまざまな災難（現在で言えば事故や病気など）から子どもを守る象徴とされた

また、一説によると、この時季は急に寒くなったり暑くなったりするため、とりわけ人の寿命が短かった時代には、子どもが体調をくずさないように願いをかけるという意味合いもあったそうです。

# 元気チャージできていますか？

新学期が始まって1か月、つかれてきていませんか？体育大会の練習も本格化してきます。昼間は暑さもでてきます。日々、つかれは少しずつ溜まっていきます。つかれすぎて体調をくずしたり、元気がなくなる…なんてことのないように、自分なりの元気チャージの方法を見つけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう！

++++ こんな方法で元気をチャージ！ ++++



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひとに相談する

## おうちの方へ

中学校では、体育大会の練習が始まってきています。朝晩はまだ冷え込みますが、日中は気温が上がります。生徒たちにも伝えていますが、**必ず水筒を持たせるようお願いいたします。**これからの季節、さらに気温が上がっていきます。多めに水分を持たせてください。

また、水筒の衛生管理の徹底をお願いします。