



ほけんだより5月



令和7年5月1日

大矢野中学校

保健室 杉本

新年度が始まっておおよそ1ヶ月。クラスや部活など、新しい環境での生活に慣れてきた一方で、体や心に疲れが出やすい時期もあります。5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さが増していきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくても、熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスの良い食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。

GW の過ごし方～生活リズムにご用心～

ゴールデンウイークはどのように過ごしますか？楽しいお出かけの計画がある人やホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意しましょう。休日が続くから「ちょっとくらい夜更かしても大丈夫」などと、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウイークが終わった後、リズムを取り戻すのに一苦労するかも！？休日も早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

GW の過ごし方のポイント

- 起床時間を決める
- 朝食はきちんと食べる
- 夜は早めに休む
- パソコンやスマホは、長時間使わない

心の疲れたまっていませんか？～心の健康を保つためにできること～

生活習慣を見直す

- 心と体はつながっています。
- 心を元気にするには、
- 生活習慣を見直して
- 体の調子を整えることも大切です。
- バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

- 例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
- 同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

- つらいことや困っていること、
- 悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
- 自分では思いつかないアドバイスがもらえたたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

- 映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



☆健康診断日程☆

5月22日（水）歯科検診（全学年）
 30日（金）内科検診（2年1組、3年1組）
 6月12日（木）心電図（1年生のみ）
 17日（火）内科検診（3年2組、3年3組）
 20日（金）内科検診（2年2組、2年3組）

※検尿について

3回目の回収を5月中旬に予定しています。
 1次・2次未提出者、再検査者の人には、お知らせを
 しますので必ず提出してください。

歯科検診について

- 目的：むし歯や歯周病、歯並びなど、歯や歯肉の病気がないか診てもらいます。
- 検診の受け方
 - ・朝食後は丁寧に歯磨きをしておく。
※歯磨きが不十分だと歯垢で口が付きます。
 - ・静かに、間隔を空けて待つ。
 - ・あいさつをして検診を受ける。

何て言ってる？歯科検診！！～歯科検診の用語の意味を知っておこう～

