

ほけんだより

令和8年5月号 金城中 保健室

疲れはでていませんか？

新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生の皆さん中学校には慣れましたか？GWも終わり、少しずつ疲れが出る時期です。また、自分では気づいていなくても体や心は疲れがたまっているかも入れません。一度自分の生活を振り返ってみましょう。

生活習慣チェック

- 朝は6時半までに起きている
- 毎日朝ごはんを食べている
- 毎日体を動かしている
- 夜ごはんは決まった時間に食べている
- 食事のあとは歯磨きをしている
- 夜は10時までに寝ている



！体のサインに気づきましょう

- ・頭が痛い
- ・おなかが痛い
- ・食欲がない
- ・集中力が続かない
- ・夜なかなか眠れない
- ・イライラする
- ・朝起きるのがつらい
- ・やる気がでない

体のピンチに気が付いたら...

- ①生活習慣を見直す
- ②外で体を動かす
- ③人に相談する
- ④好きなことをしてリラックス

ほかにも自分に合ったリラックス方法や解消法を見つけて元気な体で過ごせるようにしましょう

5月以降の健康診断予定

- 5月12日(火) 色覚検査①：1年生希望者
尿検査②：①で提出できなかった人のみ
- 5月13日(水) 歯科検診：1・2年生・特別支援学級1・2年生
- 5月14日(木) 色覚検査②：1年生希望者
- 5月15日(金) 色覚検査③：1年生希望者
- 5月20日(水) 歯科検診：3年生・特別支援学級3年生
- 5月26日(火) 眼科検診：全学年

歯科検診の日は
歯ブラシ忘れずに！！

- 6月16日(火) 耳鼻科検診：1年生



保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知をしています。4月中に視力・聴力・内科・運動器・結核・尿検査で再検査や受診が必要な方に通知済みです。

早期発見・早期治療で治療期間が短くなることもあります。お忙しいことと存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングのため、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合があります。

体のピンチへの対処法③人に相談したいとき
にお話ししてみませんか？

5・6月のスクールカウンセラー来校日

5月の来校日は14日(木)午前、29日(金)午前、6月の来校日は11日(木)の午後の予定です。どんな先生なのか話してみたい、誰かに話を聞いてほしい、どんなことでもOKです。興味がある人学校の先生誰でもいいので「スクールカウンセラーの先生と話してみたい」と伝えてください。保護者の方も面談可能ですので、お気軽に学校へご連絡ください。