

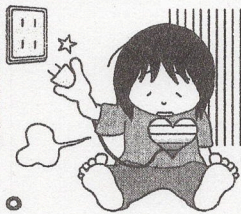
保健だより5月

令和7年5月7日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護教諭 田島陽子

ごがつびょう
5月病!? と思ったら…

- ☐ 学校を休みたい…
- ☐ つまらない…
- ☐ ゆうつだ…
- ☐ 疲れる…
- ☐ だけど眠れない…
- ☐ まわりの人が
まぶしく見える…

ひと休みして、



心の充電を。

心の疲れ・・・出ていませんか？

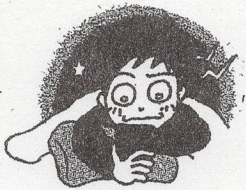
新学期がスタートして1か月。環境の変化や、新しい人間関係で疲れのたまりやすい時期です。

心が疲れてくると、自分でも気づかぬうちにSOSのサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。

そんな時は、肩の力を抜いてリラックスしましょう。リラックスとは、心や体の緊張をほぐしてゆったりとすることです。好きな音楽を聴く・散歩をする・ペットと遊ぶ・ゆっくりお風呂に入る・睡眠をたっぷり取る・・・自分に合った方法でひと休みしましょう。

どれを試してもなかなか良くならないときは、保健室に相談に来てくださいね。

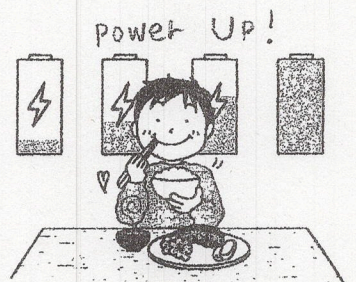
5月は『早寝早起き朝ごはん月間』



8時にやっと起きました。
まだ眠いです。起きてすぐ
なのでお腹もすきません。
食べる時間もないし…。
遅くまでスマホをしていま
した。あ～眠い。



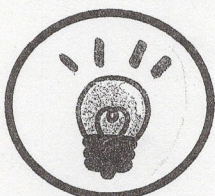
夜は早めに寝るようにし
ているので、毎朝6時にス
ッキリ起きられます。
朝ごはんをしっかりと食べ
て、脳もお腹も栄養満タ
ン、絶好調です！



朝ごはんでパワーを満タンに！

朝起きたときは胃の中が空っぽです。自動車でたとえると、ガソリンがゼロの状態です。給食や昼ご飯までの午前中のパワーを満タンにするために、朝ご飯を食べましょう。

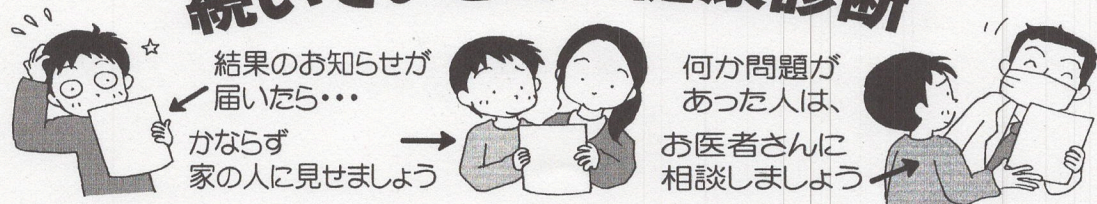
朝ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。



- ・ 脳にエネルギーが届けられるので、脳の働きが活発になります。
- ・ 寝ている間に下がっていた体温を上げ、体を活動しやすい状態にします。
- ・ 胃腸が刺激を受けて、排便を促します。

朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを心がけましょう。

続いています・健康診断

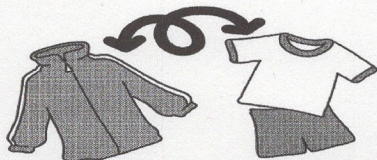


健康診断は、受けたら終わりではありません。

お知らせをもらった人は、病院で詳しい検査を受けて、結果を学校に報告してください。検査の結果、治療が必要な場合は、早く見つかってラッキーと考え、治療を始めましょう。治療は、早ければ早いほど時間もかからず、楽に済みますよ！

急な暑さにご用心

運動するときはジャージを脱ぐ



かわく前に水分を補給



ひざしをよける



体調が悪くなったらすぐに

先生に伝え、休む

運動会の練習が始まりました。準備体操をしっかり行い、けがのないようにしましょう。また、5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑くなり暑さに慣れていない体が悲鳴をあげ、熱中症になる人が増えます。暑さに負けない工夫をしましょう。

今年も、保健委員会がエチケットデー（ハンカチ・ティッシュ・つめ調べ）を行います。

どのクラスもエチケット優秀クラスをめざしてがんばってください！



ハンカチ・ティッシュは、「かばんにある」は×です。「ポケットに入っている」が○ですよ！

保護者の方へ

健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、治療や経過観察が必要な場合には、お知らせをお渡ししています。

お知らせが届きましたら、早めに医療機関を受診してください。視力や歯科は、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わったりするものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をお願いいたします。

※なお、学校の健康診断は、病気の可能性のスクリーニングなので受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。