

# 保健だより 5月

令和8年5月  
大門中学校保健室



## 新学期から1か月…心と体、再チェック!



新学期が始まって、ひと月が過ぎました。新しい生活に慣れてホッとするこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら休養をとるようにしましょう。

<下の表で、あなたの体調をチェックしてみましょう。>

当てはまる：5点      少し当てはまる：3点      当てはまらない：1点

- よく頭が痛くなる。
- イライラしやすい。
- 足腰が重く感じる。
- 肌がかさつく。
- 寝る直前まで、SNSやゲームをしていることが多い。

**A**  点

- やる気が出ない。
- 気分が落ち込んでいる。
- わけもなく不安になる。
- あせりを感じる。
- よく眠れない。

**B**  点

- 便秘がちである。
- 朝スッキリ起きられない。
- 朝食抜きが多い。
- 午前中、ぼんやりしている。
- 就寝・起床時刻が日によって違う。

**C**  点

- かぜをひきやすい。
- 疲れがとれない。
- 食欲がない。
- 肩こりがひどい。
- うっかりミスが増えた。

**D**  点

<合計点数が一番多い項目を見てみましょう。>

**A** あなたに足りないのは、**睡眠**です。

あなたに必要なのは、週末の寝だめではなく、毎日の睡眠の積み重ねです。11時半前には寝るようにしましょう。

**B** あなたに足りないのは、**気分転換**です。

あれもこれもとがんばっていませんか。この辺で一息ついてみてはどうですか。何もしない時間や好きなことだけをする時間も大切です。

**C** あなたに足りないものは、**生活リズム**です。

音楽にリズムがあるように、毎日元気に過ごすには生活リズムが必要です。寝る時刻・起きる時刻を決め、毎日朝ごはんを食べることをからスタートしましょう。

**D** あなたに足りないものは、**休養**です。

疲れがたまってくると、体調をくずしやすいだけでなく、注意力が低下して、思わぬけがをしやすしいものです。

まだまだ続きます!!

### 健康診断

### 5月の予定

- 7日(木) 眼科検診 全学年
- 20日(水) 内科検診 1学年女子
- 25日(月) 心臓検診 1学年(全)



運動会の練習が始まっています。まだ体が熱さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。こまめに水分補給しましょう。また、朝食で味噌汁を摂ると塩分が補われます。健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



### 保護者の皆様へ

健康診断の結果、受診の必要なお子さんには、その都度、「結果について」のお知らせをお渡しします。ご家庭で今一度確認され、早期の受診をお願いします。

なお、学校での検診はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。

