

ほけんだより

5月

2023年5月1日 No.2
天王寺川中学校 保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段はあまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。

今月の保健目標

自分の健康に関心を持ち、
病気の早期発見や治療、疾病予防に努めよう

けんこうしんだん
健康診断

～まだまだ続きます～



日程	項目	対象	準備物等
5/10(水)	内科健診	2年生 3年生(2クラス)	体操服登校 マスクを入れる袋(必要な人)
5/10(水)	尿再検査	対象者のみ	*朝提出
5/16(火)	歯科健診	1年生 3年生(5クラス)	歯ブラシ マスクを入れる袋(必要な人)
5/23(火)	歯科健診	2年生 3年生(2クラス)	歯ブラシ マスクを入れる袋(必要な人)
5/24(水)	心臓校医健診	対象者のみ	体操服持参
6/1(木)	心臓二次健診	対象者のみ	体操服持参
6/14(水)	脊柱健診	1年生	体操服登校

新学期が始まって、ひと月／

からだ

心

つか
疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

心

の不調は
ありませんか？



- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安や焦りを感じる
- ☐ 気持ちが沈む
- ☐ 何をするのもめんどくさい
- ☐ 集中できない

疲れ

試してみよう

を感じたら、

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでも辛いときは、担任の先生や保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動をしてみよう

★好きなことでほっこり…音楽、読書など好きなことをしてみよう

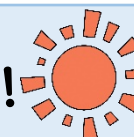
★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ご飯

★悩みを抱え込まない…誰かに話すと気持ちが楽になることも

★目標を決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



ねっちゅうしょうたいさく 早めの熱中症対策を！



体調不良で保健室に来る生徒の中には、水筒を学校に持ってきていないという人が多いです。これから夏に向かってどんどん気温も上がっていきます。部活や体育がある・ないに関わらず、水筒は必ず毎日持ってきてくださいね。