

# 保健だより



恵山中学校 保健室 2026. 5. 1

明日からいよいよゴールデンウィークを迎えますね。部活動の大会、旅行、のんびり過ごすなどそれぞれ予定が入っているかと思います。

3年生は休み明けに修学旅行を控えています。体調を整えながら、有意義な時間を過ごしてください。

5月の保健目標は「規則正しい生活をしよう!!」です。

## GOODな生活リズム作れていますか？



### 睡眠



✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

### 食事



✿ 毎日3食、食べていますか？  
特に朝ごはんはとっても大切！

### 運動



✿ 適度に体を動かしていますか？  
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を  
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

### 心



✿ 悩み事や心配事はありませんか？  
✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

がんばりすぎてない？

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

# そろそろ注意が必要ですよ！

## 熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



## 紫外線

紫外線が強くなっていく季節です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



## 友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人



の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

# 健康診断の日程

5月12日(火) 心臓検診(心電図検査)

1年生のみ。当日はジャージ登校です。

5月21日(木) 眼科検診

コンタクトは入れたままで大丈夫です。

6月10日(木) 耳鼻科検診

1年生のみ。

耳掃除をしておきましょう。

鼻もしっかりかみましょ。

まだまだ続きます  
健康診断



こんな

一緒にいると疲れる

サインは

誘いを断るのがこわい

要チェック

自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけではなく、自分も心地よいことです。困った時は一人で抱え込まず、身近な大人に話してみてください。

保健室でもいつでも聴きますからね。

