



保健だより 5月号

令和7年5月7日

墨田区立文花中学校 保健室

環境が変わって1か月が経ちました。保健室に来室する生徒は少しずつ増えています。疲れがたまり体調を崩しやすい時期です。よく寝てよく食べ、体調を整えましょう。心配なことがあれば、保健室にも話をしに来てください。



＊ ＊ 5月の保健行事 ＊ ＊

日	検査項目	対象者	時間	場所	備考
8(木)	尿検査二次	対象者 1次未提出者	登校後	保健室	登校したらすぐに提出
12(月)	尿検査二次	未提出者	登校後	保健室	登校したらすぐに提出
13(火)	耳鼻科健診	全校	13:10～	保健室	
15(木)	心臓検診	1年 2・3年対象者	13:30～	会議室	体育着
21(水)	心臓検診 欠席者検診	心臓検診欠席者	14:00～	区役所	体育着、保護者同伴
22(木)	内科健診	全校	9:00～	保健室	体育着
26(月)	歯科健診	1年、欠席者	13:30～	保健室	歯ブラシ持参、給食後歯磨き
27(火)	眼科健診	全校	13:30～	保健室	

健診後、所見があった生徒にはお知らせを配布します。早めに受診し、結果を学校へお知らせください。欠席した場合には、学校医の病院で健診を受けることができます。後日、お知らせをお渡しします。

自分の体のことを知っておくことはとても大切です。保健室や病院で健康状態を質問された時には、自分の言葉で答えられるようにしてください。



＊ ＊ もうすぐ運動会！自分を振り返ってみよう ＊ ＊

- ☐ 爪は短く切っていますか？ → 長い爪はけがの元！自分も相手傷つけないようにしよう。
- ☐ 水分補給をこまめに行っていますか？ → 水筒を必ず持参しよう。「こまめに」がポイントです！
- ☐ 汗拭き用のタオルやハンカチを持ち歩いていますか？
 - 衛生面にも気を配りたいですね。冷えるとかぜをひいてしまうこともあります。
- ☐ 睡眠時間を十分にとっていますか？ → 寝不足での運動は、体調不良の原因 No1 です。
- ☐ 朝ご飯は食べていますか？ → しっかり食べて力を発揮しよう。

＊ ＊ 5月病にご注意を！ ＊ ＊

子供も大人も5月は心や体に不調が出やすい時期です。あなたは大丈夫ですか？

心のサイン

- ・ 怒りっぽくなる
- ・ 急に泣いてしまう
- ・ 気分が落ち込む
- ・ やる気が出ない
- ・ 人と会いたくなくなる



体のサイン

- ・ 頭痛や腹痛
- ・ 肩こり
- ・ 下痢や便秘
- ・ 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- ・ 寝つきが悪い
夜中や朝方に目が覚める

心や体に出る症状の原因は、 **ストレス** かもしれません！

ストレスを抱えていても上手く対処できれば、成長に繋がります。しかし、ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐えきれずにサインを出します。同じ環境にいても、ストレスの感じやすさは人によって違います。

あなたに合うストレス解消方法は？

ストレスに上手く対処するためには、自分なりのストレス解消方法を知っておくことが大切です。

<上手なストレス対処法の特徴>

- ①自分を傷つけない
- ②他人を傷つけない
- ③物を壊さない
- ④どこでも簡単にできる

自分や他人、物に当たっても後々後悔したり、イライラが募ったりします。悪循環になってしまいますね。

<ストレス対処法いろいろ>

- ・ **睡眠** 睡眠とストレスには深い関係があります！
しっかり睡眠をとることでストレスが減少します。
- ・ **運動** 楽しんで体を動かしましょう。
- ・ **相談** 嫌なことがあったら周りの人に話を聞いてもらうことで心が軽くなる場合があります。



ゆっくりお風呂に入ったり、ボーッとする時間を作ったりしてリフレッシュしましょう。