

保健だより 5月



令和7年5月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

風薫る5月になりました。5月は1年のうちでも過ごしやすい時期です。しかし、新学期の疲れがしやすい時期でもあります。1年生は部活動が始まり、美中祭の行事もあります。「つかれたな」と感じたら、しっかり休養をとることが大切です。そのために、睡眠を十分にとりましょう。

5月の健康診断

- 2日（金）尿1次検査のもれ者
- 14日（水）内科検診（2-4～2-6、1年生）
- 15日（木）歯科検診（3-6、2-6、1-1、1-2）
- 22日（木）歯科検診（1-1～1-4）
- 30日（金）尿2次検査（対象者と1次のもれ者）

スクールカウンセラー来校日

7日（水） 28日（水）

- ◎尿検査は2次検査の日から、採尿容器を2本提出します。
- ◎23日から、メガネ・コンタクトレンズ使用者の裸眼視力を朝、保健室で測定します。コンタクトレンズ使用者は、メガネで登校するか、保存ケースを持ってきてください。

美中祭の練習が始まります！

- 水筒やタオルは、毎日持ってこよう。
- 朝ご飯は、しっかりめに食べよう。
- つめは短く切っておこう。
- けがをしたら、まずは水で洗ってから保健室へ。



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

オンライン相談窓口を開設します

つらいことや悩みがあるときに、相談したい先生に相談することができます。タブレットのGメールに送信しますので、ブックマークに登録しておいてください。

毎週火曜日の朝に「心と体のセルフチェック」を行います。5月からタブレットを使用して行いますので、忘れないようにしましょう。