

ほけんだより

令和7年 5月
小山市立小山城南中学校
保健室

新学期が始まって、そろそろ1ヶ月がたちます。新しい環境や出会いにドキドキしたり、緊張や疲れを感じたりしている人も多いかもしれません。心の疲れは、自分では気が付かないうちにたまってしまい、体の不調として現れるようにもなります。たまには、好きなことをする時間や、ゆっくりする時間を意識的に取って、自分の心をケアしてあげましょう。

こんなことを 感じていませんか？

- ★元気がでない
- ★イライラする
- ★やる気がでない
- ★頭痛や腹痛がつづく
- ★よく眠れない
- ★朝、起きられない 等

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る



ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...

気分がよくならない時は、誰か大人に相談してみてください。学校の先生や保健室でも相談できますよ。

毎朝の立腰タイム～よい姿勢で一日をスタートしましょう～

よい姿勢を長く維持するためには、よい姿勢を支える筋力が必要になります。その筋力を鍛えるためには、日頃からよい姿勢を意識して保持し続けることが、大切です。毎朝の立腰タイムで、よい姿勢を意識して集中力も学力もUP!!
※教室黒板上に「正しい立腰」について掲示されていますので、確認しましょう。



5月21日(水)は運動会

練習も始まりますので準備しましょう！

- ★靴の調整をする。(サイズやくつひもの状態)
- ★爪は短く切ってくる。(ケガ防止)
- ★汗ふきタオルや着替えの準備をする。
- ★帽子を持参する。(熱中症対策)
- ★水筒を忘れずに持参する。(水分補給)

※紫外線対策が必要な人は、アームカバーの使用もできます。

※体調が悪いときは、無理せず休むことも大切な予防です。



そろそろはじめてみましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

★ 5月から健康生活チェックが始まります ★

5月から保健委員会による「健康生活チェック」を実施します。月に1回、自分自身で生活習慣や身だしなみについて、チェックし記録します。

健康的な生活習慣は、強い体と心を育み、自分の夢や目標を実現させる土台となります。健康生活チェックをもとに、自身の生活を見直し充実した日々を過ごせるようにしましょう！



ハンカチ、ティッシュの
携帯・爪や歯の衛生等
についてもチェックします！



～健康生活チェックの具体的なやり方については、保健委員さんから説明があります～

～メディアバランスについて考えよう～

メディアバランスとは、健康的な生活の時間（睡眠・食事・お風呂・趣味の時間・家族との時間など）とメディア機器利用の時間をバランスよく両立させることをいいます。

今年度から、小山城南中学区で一緒に取り組んでいく健康目標の一つです。みなさんの健康生活チェックにも、「睡眠1時間前のメディア機器利用をしない」という項目があります。

チェックでの項目は睡眠ですが、まずはチェック期間から、メディア利用が、自分の健康的な生活に影響していないかを見直す機会にしましょう。



★城南中生有志の子たちが「メディアバランス」啓発ポスターを書いてくれました！協力してくれたみなさん、ありがとうございました。校内に掲示しますので、楽しみに★

健康診断日程 引き続きスムーズな検診に、ご協力をよろしくお願いします！

5月	1	木	前回未提出者	腎臓検診
	8	木	3年生	内科検診（福田先生）
	14	水	前回未提出者・対象者	腎臓検診（二次）
	28	水	全学年	眼科検診（蘇先生）



※腎臓検診回収日については、追加される可能性がありますので、対象者にはその都度お知らせいたします。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

ゴールデンウィークを上手に利用して、体も心もしっかり充電できるといいですね。

寝不足もいけません、寝過ぎも不調につながります。メディアバランスを意識して、連休明けも元気にスタートしましょう。

スマホやゲームは



時間を決めて