

# ほけんがより

5月

令和8年5月1日  
小山市立小山第三中学校  
保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラス、部活動など、初めてのことがいっぱい緊張していた人も多いかと思います。環境が変わると体も心も疲れを感じやすいです。そのようなときは、音楽を聴く、湯船にゆっくり浸かるなど、自分なりのリラックス方法を試していきましょう♪また、今月は三中三大行事である、運動会が行われ、月末には宿泊学習や修学旅行もあります！盛りだくさんな5月ですが、元気に参加できるように体調管理をしていきましょう。



## GOODな生活リズム作れていますか？



<p><b>睡眠</b></p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p><b>食事</b></p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p><b>運動</b></p> <p>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）。</p>	<p><b>心</b></p> <p>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？</p>

### 1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。  
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ◎ 問題ない○ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

#### 総切越ポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？

原因がわからないときは、保健室で一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。



ピースがどれかひとつでも足りない、**体や心の不調**につながります。

## 運動によるケガの予防

毎年、運動会練習が始まると、ケガをして来室する生徒が多くなります。人は何もしていない状態では体の筋肉が硬くなります。そこに普段しない動きや使わない筋肉を使うと、ケガにつながる可能性がありますので、運動前後のウォーミングアップとクールダウンを行うことが大切です。特に、ウォーミングアップで筋肉を柔らかくすることで、運動しているときにかかる大きな力（全速力や腕や足を伸ばすなど）の衝撃を吸収しやすくなります。また、中学生では、運動後に栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとることで、体の回復も助けます。



はじまります！  
運動会の練習が準備はOK？

#### Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

#### Q ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

#### Q ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

## 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。

- 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、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



## 検診関係のお知らせ



### 保護者の方へ

健康診断の結果を  
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

### 5月の予定

- 13日(水) 歯科検診 1年生
- 14日(木) 腎臓検診 二次
- 15日(金) 歯科検診 2年生
- 21日(月) 歯科検診 3年生
- 27日(水) 眼科検診 全学年

※歯科検診の日の朝は、忘れずに歯をみがいて学校に来てください。

※腎臓検診(尿検査)の対象になった人は、注意事項や持ち物など、よく確認をお願いします。



## 保護者の方へ 〈色覚検査の実施について〉

色覚検査は保護者の希望により、健康相談の一環として、検査を受けることができます。

検査を希望される方は保健室にお申し出ください。学校での検査の結果、医師の診断が必要だと思われる生徒には、眼科医の受診をおすすめしますのでよろしく願いいたします。

検査日が決定いたしましたら、お子様を通してご連絡いたします。

検査期間：6月8日(月)～6月12日(金) 休み時間、放課後