

ほけんだより

5

宇都宮市立清原中学校 令和4年5月9日

新学期が始まって1か月が経ちました。そろそろ新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。しかし、同時に疲れも出てくる時期です。清原中でも体調不良で保健室に来室する生徒が増えています。「頑張る」ことはいいことですが、自分の心と体の健康を保つために、時には無理をせずゆっくり休養することも必要です。自分なりの息抜き方法をみつけてリラックス時間を作ってみてください。

健康診断、まだまだ続きます



5月の健康診断スケジュール

- 2日(月) 心臓検診(1学年) ※終了しました
- 23日(月) 尿検査1次(全学年)
- 26日(木) 歯科検診(全学年)



元気に過ごす ポイント 3つ

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか?



しっかり運動

外で体を
動かしましたか?



ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか?



5月は 自転車 安全利用 推進月間



自転車はクルマの仲間。
交通ルールを守って乗ら
なければいけません。

こんなことしていませんか?

友だちと競争

信号無視

二人乗り

横に並んで走る



マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

5月の保健目標

生活のリズムをつくろう

……………規則正しい生活で、免疫力をアップさせよう……………

- * 朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びよう
- * 散歩やストレッチで運動不足を解消しよう
- * 好き嫌いせずバランスよく朝・昼・晩しっかり食べよう
- * 最低でも7時間は睡眠をとろう



乱れた生活リズムは、すぐには戻りません。特に、睡眠不足は免疫力を低下させて体調を崩す原因になりやすいだけでなく、イライラしたり無気力になったり心が不安定になりやすいと言われています。

----- やってみよう！ストレス解消&リラックス方法 -----

腹式呼吸で
ゆっくり深呼吸

本や映画で
感動の涙を
流す

好きな音楽を
聴く♪

ゆっくり
お風呂に
入る

ストレスを紙
に書きだす

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



学校でケガをしたときは
災害共済給付制度
を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

保護者の方へ

本校では、全生徒に加入いただいております。部活動や登下校時のけがも対象になりますので、申請を希望する場合は、部活動顧問、担任または養護教諭までお知らせください。