

ほけんだより

令和7年5月2日

陽北中学校

No.2



心

のメンテナス、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り (アロマ) でまったりする



健康診断の結果を確認しましょう

健康診断後、治療が必要な人には、お知らせにて受診を勧めています。学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気と診断されるものではありません。「〇〇のお知らせ」等を受け取ったら、早めに病院受診をお願いします。また、定期的に病院を受診している場合には、その旨用紙に書いていただき、学校まで提出してください。健康診断を欠席された場合には、お知らせを出しますので、学校医の病院で受診していただくようお願いします。

～尿検査の日程が決まりましたので、お知らせします。～

5月13日(火)が尿検査回収日です。前日に容器等を配布します。忘れずに、提出してください。当日、お子様が欠席する場合には、お家の方が朝9時までに保健室に届けていただければ、検査を受けることができます。また、生理中は正しい検査ができませんので、次の検査日に提出してください。

こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない 

朝は食欲がなくて食べられない 

朝は食べる習慣がなく、用意されてない 

生活習慣を見直そう！

一品から始めてみよう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。

