

# 保健だより 5月



令和8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。「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。そのためにも、睡眠を十分にとりましょう。

### 5月の健康診断

21日(木) 尿2次検査(尿1次未提出者も)  
27日(水) 心臓病2次検診(対象者)  
28日(木) 歯科検診(3-5・3-6・2-6・1-1)

スクールカウンセラー来校日  
13日(水) 27日(水)

## 美中祭にむけて

### チェック! けがのもと!

寝不足ではない?  
水分補給はした?  
手のつめはのびてない?  
朝ご飯は食べた?  
靴ひもは、ほどけていない?  
足のつめはのびてない?

## 修学旅行

## 健康チェックポイント

#### 乗り物酔いを予防しよう

- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

#### お腹のトラブルを予防しよう

- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

#### 「だるい」「疲れた」を予防しよう

- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。

がんばりすぎてない?

## 休むサインを見つけよう

| 心のサイン                                | 体のサイン                             |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする      | <input type="checkbox"/> つかれが取れない |
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない     | <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い  |
| <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある | <input type="checkbox"/> お腹がすかない  |
| <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない   | <input type="checkbox"/> 夜ねむれない   |

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



## 対処法あれこれ

気持ちを書き出す

好きなを聴く

体を動かす

周りの人に相談する



### オンライン相談窓口

開設中(皆さんのGメールに送信しています)

相談したい時に、相談したい先生に、相談することができます