

5月 保健だより

令和7年5月2日(金)

牛堀中学校 NO.2

疲れが出やすい時期です

新学期が始まって約1ヵ月が経ちました。心と体の調子はどうでしょうか。新しい環境に慣れてきたところで、「正直、疲れたな。」と感じる人も多いのではないのでしょうか。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュをし、5月も元気に過ごしましょう。

5月の保健行事

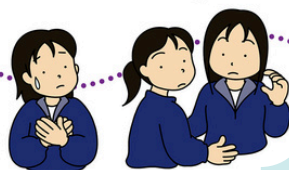
2日(金) 心電図検査(1年)

8日(木) } 尿検査 2次

9日(金)

新学期が
スタートして
1ヵ月...

学校生活で 不便に感じることも
気になることはありますか?



健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果をみなさんにお知らせしています。今年の結果はどうだったでしょうか?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうかや、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、みなさんの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手がかりですので、きちんと結果を確認し、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などを勧めるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

週末に夜更かしして、次の日は起きるのが遅くなります...

ゴールデンウィークも、生活リズムにご用心

みなさんは、どのように過ごす予定ですか? 「休日だから夜更かししよう。」「いつもは忙しくて睡眠不足だから、昼まで寝ていよう。」などと考えている人はいませんか?

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく違っていると、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。さらに、ゴールデンウィーク中に「遅く寝て、遅く起きる」癖がついてしまうと、学校が始まったときに、元のリズムに戻すのに一苦労します。

休日も、早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。「早起きをして、好きなことをしよう。」と考えられると良いですね。

困ったり辛かったりしたときは、一人で抱え込まず、身近な人に相談してください。SNSで相談する際には、信頼できるアカウントにしましょう。右に「いばらき子どもSNS相談」を載せています。参考にしてください。

「いばらき子どもSNS相談」の登録方法

LINEの場合



LINEを使っている人は、上の二次元コードをLINEアプリで読み取って友だち登録しましょう。

Webの場合



LINEを使っていない人は、上の二次元コードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下のURLを打ち込んで、Webページをお気に入りやホーム画面に登録しましょう。

<https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp>



カーテンを開けて寝てみよう



起床には、光が重要な役割を果たします。一つのアイデアとして、カーテンを開けて眠る方法があります。そうすることにより、脳に光が届き、朝になると自然に目が覚めるようになっていきます。反対に、朝になっても暗いまま二度寝をするのは、避けるようにしましょう。ぜひ、試してみてください。

困った時に相談できる人、だれが思い浮かぶかな?

