

ほんだよい

一宮市立南部中学校
令和8年5月



5月の保健目標 生活習慣を整えよう

新緑の若葉がまぶしい季節になりました。新しいクラスや環境にも、少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、連休が明けると「なんとなく体がだるい」「やる気が出ない」といった、いわゆる「五月病」のような症状が出やすい時期でもあります。これは、4月の緊張がふっと切れたサインかもしれません。疲れをためこまないように、自分に合った健康的な生活リズムを見つけてください。

「健康観察自己チェック」が始まります！

みなさんは自分の心や体の声に耳を傾けていますか？

自分自身の体調の変化にいち早く気づくために、また、より良い生活習慣を身に付けるために、5月から毎月、「健康観察自己チェック」を実施します。自分の心と体の状態や生活習慣について、Googleフォームで回答してください。

毎月チェック！

- ・体の調子
- ・心の状態
- ・朝食を食べたか
- ・何時に寝たか
- ・スマホやゲーム、PC、テレビ等、メディアの使用状況
- ・なんでも書いてOK
「なんでもトーク」



目的は…

「自分の今」を知る

⇒気づきにくい体調の変化に目を向ける。

振り返る

⇒「朝食を食べていないから元気が出ない？」など、生活習慣改善へのきっかけに。

健康観察自己チェックはみなさんを評価するものではありません。ありのままの自分を振り返る時間にしてください。また、結果は保健室で集計して、担任の先生に知らせます。要望等がある場合は、「なんでもトーク」に書いたり、保健室まで来たりして教えてください。



早起したら、朝の時間をこんなにも有効に使えます！

朝活

してみたい？

早起き で味わえる いいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



5月の健康診断について

健康診断は、自分の体の成長や、病気がないかを調べる大切な行事です。それぞれの注意事項や日程を確認して、検診・検査を正しく受けられるようにしましょう。

★注意事項★

- ・内科検診：体操服で受けます。忘れずに持ってきてください。
- ・歯科検診：当日の朝、歯をしっかりと磨いてから登校してください。
- ・尿検査：未提出者・再検査者が対象です。起床直後の第一尿（早朝尿）を採ってください。



★日程★

	1年	2年	3年
1日(金)		内科検診(6~8組)	
12日(火)	第2回尿検査(未提出者・再検査者のみ)		
19日(火)	内科検診(1・2組)		内科検診(8組)
21日(木)			歯科検診(1~4組)
22日(金)	内科検診(3~5組)		
26日(火)	内科検診(6~8組)		
27日(水)	第3回尿検査(未提出者・再検査者のみ)		
28日(木)		歯科検診 (1~6組、10・11組)	歯科検診 (5~8組、10・11組)

★お知らせ★

内科検診の実施について

内科検診では、栄養状態や心臓、呼吸の様子、骨格・四肢の状態、皮膚に異常がないかを調べます。正しく診察するために、プライバシーの保護に留意しつつ必要に応じて学校医が体操服をめくって確認する場合があります。



結果について

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要だと思われる場合には、お知らせの用紙を渡します。歯科検診の結果は全員に渡します。病院などで診てもらい、結果を学校へ提出してください。

歯科検診用語に注目！

結果を渡されたら、記号や数字に注目してください。用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

歯科検診用語解説

- 【/】 むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】 むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】 治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】 治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】 軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】 治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患者）

