



一宮市立丹陽中学校 2025年 5月

5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づく^{かふと}と兜^{かぶと}が飾られているのを見たことはありませんか。「兜^{かぶと}が身を守って、禍^{わざわい}や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜^{かぶと}は折り紙でも作れるので、健康を願って飾ってみてもいいですね。



心のメンテナンス、大丈夫？

新学期が始まって、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
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 食欲がない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 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

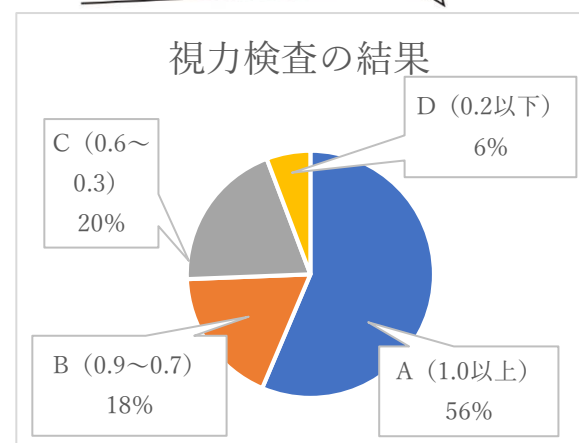
適度な運動をする

好きな香り（アロマ）でまったりする

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

健康診断の結果から生活もふり返ろう



4月から健康診断が始まりました。結果はどうでしたか。

右のグラフは、今回実施した丹陽中学校の視力検査の結果です。A判定の人が半数以上ですが、B~C判定の人も多いですね。B~C判定の人にはお知らせを配布しました。眼科を受診して詳しく検査をしてもらってください。

健康診断は、生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。

良かった人もなぜ良かったか理由を考えて、今の生活を継続してくださいね。

良い生活リズムをつくるコツがあります。それは、「早起き」です。早起きすると、夜に自然と眠くなって規則正しい生活リズムにつながります。夜、眠れないな、と感じている人は、早起きを意識してみてください。良い生活リズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

まずは早起き！いいリズムで毎日元気



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・治療によって、治療期間が短くなったり、その後の生活が変わったりすることがあります。

何かとお忙しいとは存じますが、お知らせを受け取った際は、早めの受診をお勧めします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。