



ほけんだより5月



令和7年5月1日
一宮市立千秋中学校

新学期が始まって1か月がたちました。この時期は新学期からの疲れが出て、体調をくずしたりけがをしたりしやすくなります。そんなときこそ早寝、早起き、朝ごはんの習慣化で、生活リズムを整えることが大切です。また、5月に入ると夏のように暑くなる日もあります。こまめな水分補給を心がけ、熱中症に注意しましょう。

5月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」

朝は、ギリギリまで寝ていたいですか？でも、思い切って早起きしたら朝の時間をこんなにも有効に使えます。自分なりの「早起き」を試してみませんか？

早起き

で味わる

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→体調がスッキリ）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・自由な時間ができる



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！

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。



一品から始めてみよう！

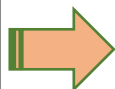
朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



心のメンテナンス、大丈夫?

新学期が始まって、そろそろ1か月がたちます。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人もいるのではないのでしょうか。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。下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
- ☐ なかなか、寝付けない



- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 楽しいと思うことをやる
(音楽を聴く、読書、趣味)
- ☐ 早寝早起きをする
(睡眠をたっぷりとり、体と脳の疲れを回復させる)
- ☐ 朝、散歩をする
(太陽の光を浴びて幸せな気分を味わう)

「相談すること」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするときどうしていますか?自分で解決方法を見つけたり、切り替えたりできれば OK!でも、いつまでも抜け道が見つからないときは誰かに相談してみましょう。これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、人に相談する力も大切になってきます。保健室でもお手伝いしますよ。

熱中症に注意しよう

5月のよく晴れた日には、かなり日差しが強く、気温もぐんぐん上昇します。寒い冬を過ごしてきた私たちの体は、この時期はまだ暑さに慣れていませんね。そんな時こそ、熱中症に注意が必要です。

そのためには、こまめに水分補給をする、軽い運動で体を暑さに慣らしておく、運動をするときは適度に休けいをはさむなど、熱中症予防に心がけましょう。

体育の授業や部活動のない日であっても水分はいつでも携帯して、のどの渇きを覚える前にこまめに水分補給をすることを習慣づけてください。私たちの体は、こまめに水分補給をすることによって体温調節を行っています。

健康診断を役立てよう

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、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から、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、なるべく早く受診し、その結果を担当の先生に提出してください。

5月の予定

- | | |
|--------|---------------------|
| 1日(木) | 内科検診(3年生後半) |
| 8日(木) | 内科検診(2年生前半) |
| 9日(金) | 検尿(2回目) |
| 14日(水) | 学校保健委員会(職員の危機管理学習会) |
| 15日(木) | 内科検診(2年生後半) |
| 28日(水) | 検尿(3回目) |
| 29日(木) | 内科検診(1年生前半) |