

ほけんだより 5月

No.2

初島中学校保健室
令和3年5月



新緑が輝く季節となりました。5月5日には「立夏」を迎え、暦の上では夏の始まりとなりましたが、さわやかな風を感じる今日この頃ですね。新学期がスタートして約1ヶ月が経ちましたが、疲れは溜まっていませんか？ゴールデンウィークも終わり、疲れが出やすい時期なので、正しい生活習慣を送るなどして体調を管理していきましょう。

5月の保健行事	
5月13日(木)	歯科検診
5月26日(水)	心電図検査 (1年生のみ)
5月27日(木) 28日(金)	尿検査(一次)

**受診をすすめられた人は
できるだけ早く医療機関を受
診するようにしましょう。**

健康診断の結果を上手く活用しよう！

「どれくらい成長したかな？」
「目は悪くなっていないかな？」
おうちの人と一緒に確認しましょう。



自分の体の状態を知り、これから気をつけることや、今まで通り続けていきたいことを考える良い機会にしましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



起床時刻が遅くて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとです。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



スマホやゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、「ゲーム依存症」になってしまったりすることも。おうちでのルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

おやつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めましょう。



あとちょっとだけ...



睡眠不足は、太りやすくなったりイライラしやすくなったり、勉強に集中できなくなったりと、心にも体にもよくありません。十分な睡眠時間を確保しましょう。

