

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
野々市中学校
保健室

健康診断が続きます



健康診断は、1年に1度、自分の体や健康としっかり向き合えるチャンスです。自分の体について不安に思っていること、気になることがあればどんどん相談してくださいね。

結果のお知らせが届いたらおうちの人に見せ、むし歯などがみつかった人は、早めに病院へ行き、早めに治しましょう。(視力低下も油断禁物！定期受診をすすめます)

5月				
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
	3年生 修学旅行			
	2年生 金沢研修	1年生 校外学習		
18	19	20	21	22
	内科検診 13:30 11・12・13・14H	眼科検診 9:00 1~3年の該当者	歯科検診 9:00 11・12・13H	内科検診 13:30 15・16・17H
25	26	27	28	29
	中間テスト		歯科検診 9:00 14・15・16・17H 尿検査提出日 全員(10時まで)	
	 尿検査 容器配布日			

尿検査は、5月28日(木曜日)の10時までに提出してください。

昼休みや放課後に持ってきた場合は、再提出となるので気を付けましょう(๑)

新しい生活が始まって約1ヶ月。みなさん、どんな1か月でしたか？自分では気づいていなくても緊張していたり、いつも以上に「頑張らなくては」と頑張りすぎている人もいるかもしれません。保健室に来る人を見ていると、すごく頑張っていて疲れたり、環境に慣れなくて戸惑っている人もいます。1年生も、2年生も、3年生もみんな頑張っているな、と感じています。毎日、頑張ってきた自分に「頑張ったね」と言ってあげましょう。

ちょうど疲れが出やすいころです。心と体はつながっています。心が疲れたな・・・と感じたら、まずは体を休めてみましょう。



生活リズムを整えて 体も心も整えよう

「中学生の理想の睡眠時間は8～10時間です。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改訂について」より)」みなさんは何時に寝て、何時に起きていますか？

起床時刻が6～7時の場合、就寝時刻は22時～23時に寝るのが適切だと言われています。

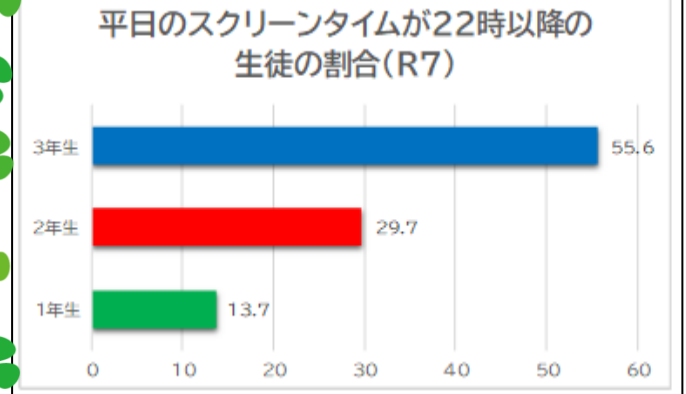
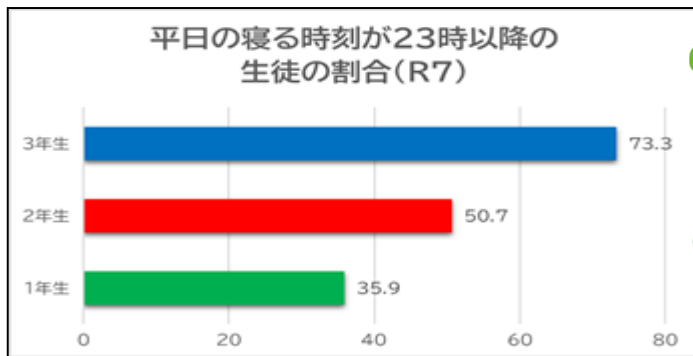
23時を目標に寝る準備をしてみましょう。

スクリーンタイムとは、スマホやタブレット、パソコンを見ている時間のことです



ちなみに去年は…

去年のデータですが、野っ中生の寝る時間は
◆23時より遅い生徒が、学年が上がるにつれ
増えている。



寝る前の過ごし方で、睡眠の質(ぐっすり眠れたか)が変わります。ぐっすり、眠れるためには、寝る前の過ごし方が大切です。眠る前の1時間はブルーライトを浴びないようにしましょう。「スマホを見ながら寝落ち」は眠りが浅くなります。



今年はまだ始まったばかり。楽しいこと、頑張ること、挑戦したいことができるように、元気に過ごす生活リズム作りを目指しましょう。

アンケートの時期が11月だったので、受験勉強を頑張り始めた3年生もいたと思います。

勉強を頑張りたい人こそ、今から規則正しい生活リズムで過ごすことをおすすめします！
受験の直前に夜更かして頑張るけど、体調を崩しがちになると人も少なからずいます。元気だからこそ、勉強も頑張れますよ！

熱中症に気を付けて！

日本気象協会が、4～6月の気温の傾向を発表しました。全国的に平年より高い見込みになるそうです。

5月から真夏日になる所もあるため、急な暑さに注意が必要だそうです。6月は、湿度が高く、蒸し暑く感じられる日もあるそうです。



学校には朝食を食べて
水筒を持ってきました