



2026.5

鳥越中保健室

4月の入学式、始業式からあっという間に月日が流れて、もうゴールデンウィーク目前になりました。

1年生の皆さんは鳥越中学校の生活に慣れてきましたか？新しい学校、新しい学年で知らず知らずのうちにがんばりすぎてしまうこともあります。ゴールデンウィークでリフレッシュしてくださいね。

5月は、修学旅行、金沢散策、遠足と楽しい行事が待っています！体調を万全にして、思いっきり楽しみましょう～！



5月保健目標

生活のリズムをつくろう



中学生が必要な睡眠時間は何時間か知ってる？



GOODな生活リズム作れていますか？



<p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

1週間生活チェックにモヤシマジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ○ 問題ない○ ままあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？

原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。



ピースがどなかひとつでも足りない、**体や心の不調**につながります。

中学生の皆さんに必要な睡眠時間は「**8～10時間**」と言われています。**学習効率向上・精神安定・体の成長**はこの睡眠時間で得ることができます。詳細は、また保健だよりでお伝えしますが、この3つは今の皆さんにとっても必要なものです。勉強、スポーツに忙しいとは思いますが、どうやったら睡眠時間を確保できるか考えてみてください。

尿検査

5月8日(金)

5月26日(火) 予備日
朝一の尿をとる



心電図検査 (1年生のみ)

5月8日(金)

痛くないから安心してね



歯科検診

5月18日(月)

給食後に歯磨きをします!
歯ブラシを忘れずに

内科検診

5月20日(水)

前日はお風呂に入る



健康診断の結果のお知らせ

4月から健康診断が始まっています。視力検査でB以下だった生徒や、疾患・異常がみられた生徒にはお知らせのプリントをお渡ししますので、受診をお願いします。受診される際には、お知らせのプリントを持参していただき、また結果を学校へ提出をよろしくお願ひします。

爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



身体測定時に爪が長い人は、爪を切ってもらってから測定しました。

たくさんの人が爪を切らなければいけませんのでした……。

忘れがちになりますが、しっかりお家で爪を切ってきてくださいね。

保健委員会企画

【コンタクトレンズ空ケース回収『eco プロジェクト👁️』】

使い捨てコンタクトレンズのケースは実はとっても大切なリサイクル資源だということを知っていますか？

白山市が2024年2月にアイシティ eco プロジェクトと協定を結びましたので、鳥越中学校でも空ケースの回収をしています。

5月の全校朝礼でみなさんに詳細を説明し、回収を開始しますので、さっそく今日から集め始めて大切に保管しておいてください！毎月10日にどれだけあつまったか集計します。

このプロジェクトは持続可能な社会を作るために、誰でも簡単に始められる取り組みです。ご協力をお願いします。

<https://www.eyecity.jp/eco/>

使い捨てレンズ空ケース回収についてのお願い

アルミシールは完全にはがし、残りのないようにしてお持ちください。
※使い捨てレンズの空ケース以外は、回収対象外となります。

回収可能
空ケースのみの状態



回収不可
レンズやアルミシールが残っている

