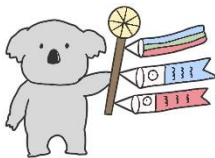


ほけんだより



5月の保健目標
けがに気を付けて運動しよう

令和8年5月14日
海田町立海田西中学校 保健室

新年度が始まり、およそ1か月が経ちました。だんだんと新しい環境にも慣れ、これまでの忙しさも少しずつ落ち着いてきたところではないでしょうか。ふとしたときに、「なんとなく体がだるい」「気持ちが落ち込む」と感じることはありませんか。気付かないうちに、緊張が続いたり頑張りすぎたりして、心も体も疲れがたまっているのかもしれません。いろいろなことを頑張ることも大切ですが、ときには自分の心と体に目を向けてみることも大切です。



心と体が疲れていませんか？

▷当てはまるものがないかな



○気持ちが不安定



○食欲がない



○眠れない

○朝起きられない



○やる気が出ない



○体調が優れない

▷疲れをためないためにやってみよう！



★早寝・早起き



★適度に体を動かす



★相談する



★気持ちを書きだす



★ゆっくりお風呂に入る



★ストレス発散

体育祭に向けて



◎手と足の爪を短く切る



◎しっかり寝る



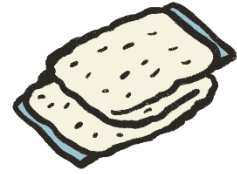
◎しっかり朝食をとる



◎履きなれた靴



◎多めに水分を準備



◎汗拭きタオルを準備

保健室の利用について(お願い)



保健室を利用する時は、必ず授業の先生や職員室の先生に伝えて、「保健室連絡カード」をもらってから来ます。



入室時は「失礼します。」「〇年〇組の△です。～なので来ました。」、退室時は「ありがとうございました。」「失礼しました。」等、必ずあいさつをします。



自分の体調やけがの様子、自分の思い等について、自分の言葉で伝えられるようになります。



保健室に先生がいない場合は、勝手に中に入りません。用事のある場合は、職員室へ行きましょう。

保健行事のお知らせ（5月）

項目	対象	日にち
★ 内科検診	全学年女子・着衣男子	5月8日（金） 終了
★ 眼科検診	全学年	5月11日（月） 終了
★ 尿検査	2次対象者・1回目未提出者	5月20日（水）
★ 耳鼻科検診	全学年	5月25日（月）



1回目の尿検査の未提出者が、とても多かったです。次回は忘れないよう、必ず提出してください。よろしくお願いします。