

# ほけんだより



## 5月の保健目標

生活リズムをととのえ、健康なからだをつくろう

令和6年5月2日  
北区立都の北学園  
保健室（後期課程）

新しい学校で新しい生活がスタートしてから1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんあり、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。特に5月は、少し慣れてきたり頑張りすぎたりした反動で、気力が落ちてきてしまうこともあります。適度なストレスは成長に欠かせないものですが、過度なストレスとならないよう、息抜きしたり発散したり上手に付き合っていきましょう。

また、運動会練習が本格的に始まります。体が暑さに慣れない今は、最も熱中症になりやすい時期です。熱中症対策にもココロの安定にもつながるため、基本的な生活リズムを整えていきましょう。

### 同じ時刻に起きよう！



睡眠中は、筋肉や骨等カラダを育て、ココロを安定させます。また、カラダの機能を調節する自律神経を安定させるためには、毎日同じ時刻に起きて規則正しい生活を送ることが大切です。

- 平日も休日も同じ時刻に起きる
- 中学生に必要な睡眠時間 8～10時間
- 寝る1時間前までには電子機器OFF  
スマホ・タブレット・ゲーム・PC

### しっかり朝ごはん！



脳のエネルギーになるブドウ糖は、体の中にあまり蓄えることができません。そのため、朝ごはんを食べることで、エネルギーを補充し、集中力や記憶力を高めます。また、体内時計を整えるためにも朝ご飯は重要です。

- バランスよく食べて学習効率UP！  
(腹持ちがいい→脳へ安定したエネルギー)
- 朝食に塩分+水分を！（甘いパンのみはNG）

## 健康診断を受けるのはなぜ??



- ① 自分の体を知るため：成長や健康の様子を知る手がかりに！
- ② 自分の健康を守るため：くわしい検査や治療を受けるきっかけに！
- ③ 健康な体を育てるため：より健康に過ごせるよう考える機会に！

健康診断では、バランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに不自由はないか、体の異常や病気の可能性はないかなどが分かります。ですが、視力や聴力の正確な数値、病名やその原因などは分かりません。「結果のお知らせ」をもらったら、早めに医療機関へ行きましょう。

### — 5月の予定 —

| 日にち      | 時間     | 健康診断項目     | 対象者     |
|----------|--------|------------|---------|
| 5/ 2 (木) | 8:45   | 歯科検診       | 7・8・9年生 |
| 5/10 (金) | 13:20頃 | 内科検診・運動器検診 | 8年生     |
| 5/13 (月) | 朝学活    | 腎臓検診       | 全学年     |
| 5/14 (火) | 登校時    | 腎臓検診 予備日   | 忘れた人    |
| 5/17 (金) | 13:30  | 内科検診・運動器検診 | 9年生     |
| 5/23 (木) | 13:30  | 眼科検診       | 7・8・9年生 |
| 5/27 (月) | 登校時    | 腎臓検診 二次    | 対象者     |

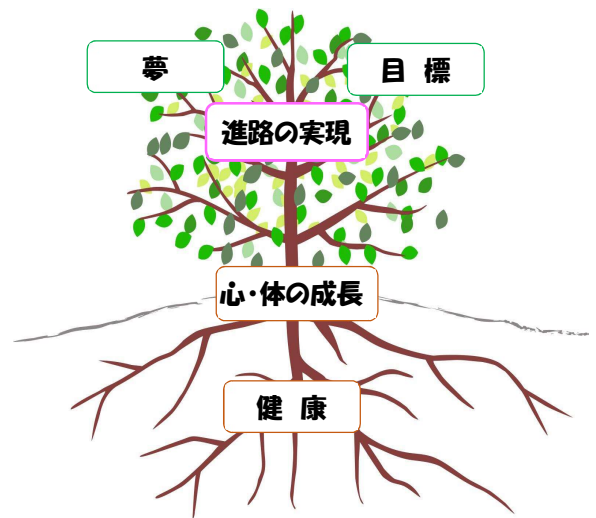
## なりたい自分になるために・・・

さて、ココロとカラダの健康は、すべての活動の源です。「健康」は目標ではなく、なりたい自分に近づく基盤だと考えています。

健康の根を長〜く伸ばし、ココロとカラダの成長によって幹を太〜くすることが、将来の自分自身へとつながっていきます！

夢や目標のために、まずは根である健康づくりを考えていきましょう。健康診断では自分の今のカラダの状態を知ることができます。そして生活習慣を振り返って改善していくことが、カラダの成長・健康な生活には欠かせません。

また、何かに打ち込んだり、挑戦したり、感情が揺れ動く体験をしたり、悩んだり・・・、そんな日々の積み重ねが、ココロの成長にもつながっていきます。



## 生活リズムステップアップ週間 5月20日(月)~24日(金)

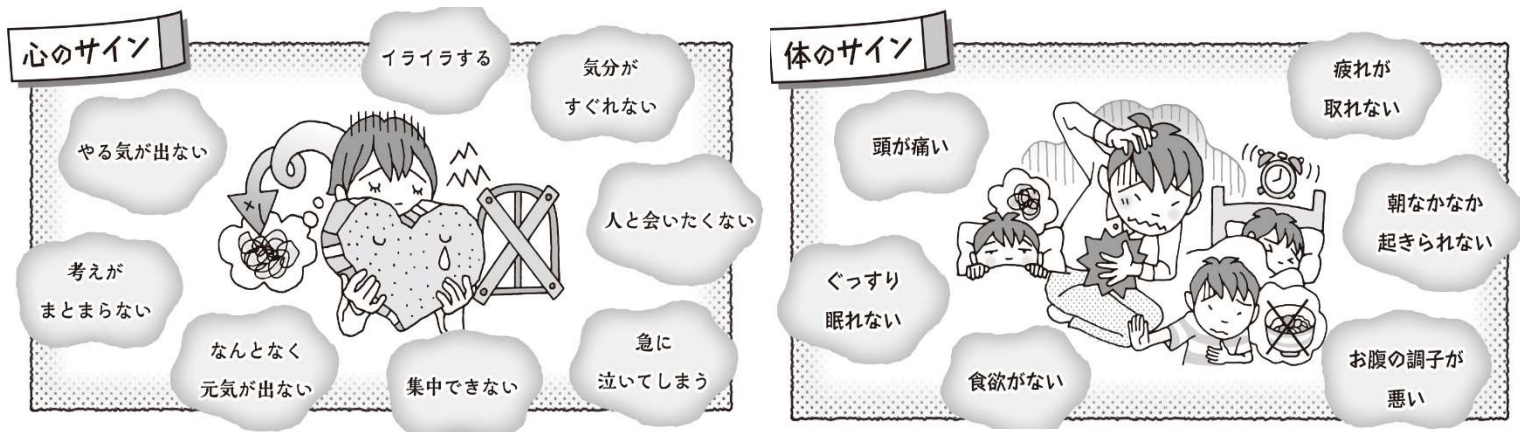
なりたい自分になるために、生活リズムを振り返る1週間を行います！！

6月8日には、運動会という一大行事があります。自分の目標を立てて、挑戦しませんか。ケガや熱中症を予防し、自分の目標を達成するために、ベストを尽くすためには、健康管理が最も大切です！

生活リズムを意識し、改善することを見付けて習慣にするきっかけにしてほしいと思います。

## ココロやカラダからのSOSかもしれません・・・

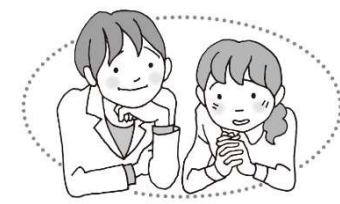
こんなサインはありませんか？



一つ一つはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、ココロやカラダがSOSを出している印です。ゆっくり休んだり、リフレッシュしたりしましょう♪



感情を紙に書く



一人で抱えこまない



がんばりすぎない



体を動かす