

ほけんだより 5月

長後中学校
ほけんだより
R7 年度 No.2
2025/5/12

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



💧 朝ごはんを食べていない 💧



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

健康診断予定



日にち	時間	項目	対象
5月22日(木)	8:50~	歯科検診	全学年
6月11日(水)	13:25~	眼科検診	全学年
6月13日(金)	昼休み	脊柱側わん検診	経過観察者※・抽出者
6月25日(水)	8:50~	耳鼻科検診	1・3年、8組、2年抽出者
6月未定	授業時間	聴力検査	1・3年
	昼休み等	色覚検査	希望者

※脊柱側わん検診の経過観察者は、前年度脊柱側わん検診の結果が「± 1年後再検」だった人です。

※抽出者は、保健調査票の該当欄に記入があった人・内科検診で脊柱側わん検診の必要があると判断された人です。

心にも お薬を あげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうと頑張りすぎてしまって、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているのです。

立ち止まって
いいんだよ



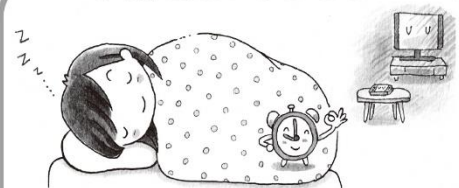
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...

