

# ほけんだより

## 5月

平成 27 年 5 月 7 日  
我孫子中学校  
保健室

緑がまぶしい爽やかな季節になってきました。

新学期が始まって 1 カ月が過ぎました。新しい生活は誰にとっても不安で緊張をすることも多いものです。なんとなく体がだるいな・疲れたなと感じたら、ゆっくり休んで疲れを吹き飛ばしましょう。また、毎日早寝早起きを心がけて規則正しい生活を送ることで、学校生活や部活動に打ち込むことができます。規則正しい生活リズムを身につけましょう。

### ～規則正しい生活リズムを身につけよう～



### ☑規則正しい生活はできていますか？

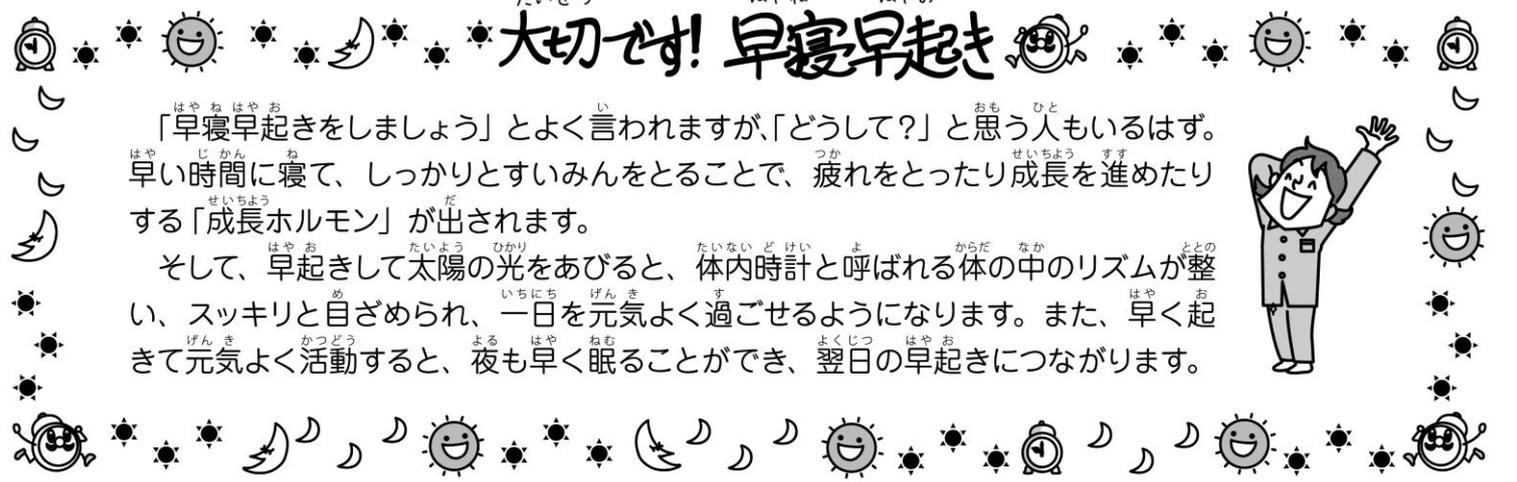
- 早寝早起きをする（夜更かしをしない）
- 朝ごはんをきちんと食べる
- 間食は時間を決めて、食べ過ぎない
- 毎朝トイレに行く
- 適度な運動をする

自分の生活を振り返りながら  
チェックし改善していきましょう

### 大切ですよ！早寝早起き

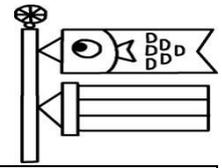
「早寝早起きをしましょう」とよく言われますが、「どうして？」と思う人もいます。早い時間に寝て、しっかりとすいみんをとることで、疲れをとったり成長を進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

そして、早起きして太陽の光をあびると、体内時計と呼ばれる体の中のリズムが整い、スッキリと目ざめられ、一日を元気に過ごせるようになります。また、早く起きて元気よく活動すると、夜も早く眠ることができ、翌日の早起きにつながります。





～まだまだ続きます！健康診断～  
〈5月の保健行事〉



	項目	対象者
7日(木)	尿検査一次 (予備日)	対象者
12日(火)	内科検診	2年生 1～5組
13日(水)	内科検診	2年生 6～10組
15日(金)	内科検診	3年生・支援学級
19日(火)	尿検査二次	対象者
	心電図検査	1年生 1～7組 支援学級
20日(水)	心電図検査	1年生 8～9組 再検査者
21日(木)	歯科検診	2年生

4月から健康診断を進めていますが、専門医での検査や治療が必要な場合、治療のお知らせをお渡ししております。なるべく早めに受診をしていただき、その結果について学校へお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異状なし”と診断される場合もあります。その点もご了承ください。健康診断の最終的な結果は、後日「健康診断結果のお知らせ」をお配りします。



～保健委員会より～

保健委員長の3年8組中井美音です。全校の皆さんが健康で楽しい生活を送るために頑張っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。さて、今の時期は季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。実際に体調を崩してしまっている人も多いようです。これから病気にかからないためにも、病状を悪化させないためにも、手洗いうがいなどを意識して行いましょう。

