

# ほけんなより5月

令和7年5月  
常盤松中学校  
保健室

1年生が入学して約1か月が経ちます。学校では、元気な挨拶をして登校する姿が見られ、嬉しく思います。2・3年生は宿泊行事がありますので、何か不安なことや気になることがあれば、ご連絡いただけると幸いです。

新学期の疲れや気温差が激しいことで体調を崩す子どもが多く来室します。朝食を食べることや十分な睡眠をとることをご家庭でお伝えいただけすると幸いです。また、こまめな水分補給が摂れるよう、毎日水筒の持参をお願いいたします。



## こんな人はいませんか？

朝ごはんを  
食べる  
時間がない

朝は  
食欲がなくて  
食べられない

朝は食べる  
習慣がなく、  
用意されてない

生活習慣を見直そう！

一品から始めてみよう！

朝ギリギリまで寝ていれば、



朝ごはんを食べる時間がとれません。

また、夜遅い時間に何か食べれば、

朝になんて食欲がわかないこともあります。

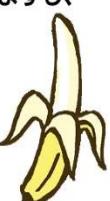
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に

陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。

まずは朝起きる時間を早めることから

始めてみましょう。

朝は食欲がなかつたり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## 尿検査の日程



| 月日    | 曜日 | 検査項目     | 対象             |
|-------|----|----------|----------------|
| 5月21日 | 水  | 尿検査1次    | 全学年            |
| 5月30日 | 金  | 尿検査1次予備日 | 前回未提出者         |
| 6月20日 | 金  | 尿検査2次    | 1次の結果、2次検査の対象者 |
| 6月27日 | 金  | 尿検査2次予備日 | 前回未提出者         |

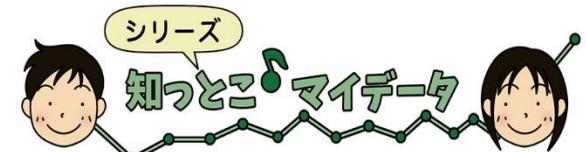
## 睡眠しっかりとれていますか？



皆さんは自分の十分な睡眠時間知っていますか？

十分な睡眠時間とは、朝スッキリ目覚めることや日中眠くならず、1日元気に生活できることです。

塾や習い事、勉強、部活動等で忙しい皆さんですが、睡眠不足は頭痛や腹痛などの症状だけでなく、落ち込む・イライラする・ネガティブなことばかり考える等の心の健康にも影響します。そのような症状が出た時には、休養すること、しっかり睡眠をとることを心がけてみてください。また、一人で抱え込まず周りの信頼できる人へ相談してください



わたしの  
ベストな睡眠時間は

時間です。

スッキリ目がさめた日の  
睡眠時間を覚えておこう。



## ～保護者の皆様へ～

いつも大変お世話になっております。4月から健康診断が始まりました。学校医の先生方がお子様の健康状態を丁寧に見ています。受診勧告につきましては、校医の先生が「医療機関の受診が必要」というご家庭へ配付をしています。現在、耳鼻科検診の治療勧告を配付しております。アレルギー性鼻炎や花粉症等は市販薬で一時的に改善されますが、一度かかりつけの受診をお勧めします。軽症だったものが重症化するケースも多くなっていると校医の先生がおっしゃっていました。

お忙しい中ですが、お子様の生涯の健康を考え、受診していただければと思います。

