

# ほけんだより



令和6年5月14日  
三次市立甲奴中学校  
保健室

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？  
ゴールデンウィークあけの火曜日のみんなの表情は、なんだかどよ〜んとした表情でしたが、先週はいつもの表情に戻っていて安心しました。

5月は疲れの出やすい月です。そのため、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活習慣を崩さず、健康的に過ごしていきましょう。

今月の学校保健目標は、『自分の健康状態を知ろう』です。今月はたくさん健康診断があります。健康診断を通して、自身の健康について、考えてみてください。

## 尿検査の日程が決まりました！

提出日：**5月16日(木)**

予備日：**5月17日(金)・30日(木)**



前日に保健だよりを配るので、よく読んでおいてくださいね！

## 5月の検診スケジュール

**5月15日(水)** 13:30～ 歯科検診

**5月23日(木)** 14:00頃～ 眼科検診

検診当日休まないように、体調管理をしっかりとっておいてください！

## 体育祭の練習が始まります！

元気に怪我なく体育祭本番を迎えるために、次のことをみんなで意識しよう！

### 体育祭練習の心得

その1 大きめの水筒で**水分補給**を**しっかり**しよう

その2 練習の前後の**準備運動**と**ストレッチ**は念入りに

その3 必ず**朝ごはん**を**食べて**、夜は**早く寝よう**

その4 仲間を**思いやる心**を忘れずに！

みんなで協力して、思い出に残る体育祭をつくりあげよう★



それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

### 体のサイン

頭が痛い

疲れが取れない

朝なかなか起きられない

ぐっすり眠れない

食欲がない

お腹の調子が悪い

### 心のサイン

イライラする

気分がすぐれない

人と会いたくない

やる気が出ない

考えがまとまらない

なんとなく元気が出ない

集中できない

急に泣いてしまう

一つひと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、心や体がSOSを出している証拠です。  
のんびりする時間をとりましょう。

### 【小林の小話コーナー】

保健室前の掲示物で、昨年度までは『今日は何の日？』掲示をしていましたが、今年度に入って少しお休みをしていました。新年度のパタパタもそろそろ落ち着いてきたので、『今日は何の日？』掲示を復活していこうと思います。楽しみにしていたその君！お待たせしました^^ 何気なく過ごしている毎日ですが、実は知らないところでいろんな記念日が設定されています。その中から、健康に関することや、面白そうなこと、小林の興味あることを一日ひとつピックアップして掲示していくので、毎日保健室の前を通る時に、ちらっと見て楽しんでください。(紹介したい記念日が何もない日は、全然違うことを書きます。それもお楽しみに！)