

ほけんだより



令和5年5月1日
友部第二中学校 保健室
No. 2



新学期がスタートして1か月が経ちました。新学期の忙しさや緊張がほぐれ、体や心の疲れが出ていませんか。疲れている時こそ早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。さて、5月は様々な健康診断が予定されています。検診がしっかり受けられるよう、日頃から体調管理をしましょう。なお、検診が終了したら、後日、検診結果を配付します。必ず結果を確認し、心配な点があれば、おうちの人と相談し、早めに専門機関を受診しましょう。

～今月の保健目標～

- 自分の身体についてよく知ろう
- 環境の整備に努めよう



～5月の保健行事～



日にち	内容	時間	対象	場所
8日 (月)	健康タイム②	13:10～13:25	全員	教室
9日 (火)	内科検診①	13:30～	3年生	保健室
10日 (水)	内科検診②	13:30～	2の1、2の2	保健室
12日 (金)	尿検査(一次)	朝	全員	教室で回収後、保健室へ
18日 (木)	歯科検診①	8:30～	3年生、2の1、2の2	保健室
19日 (金)	内科検診③	13:30～	1年生	保健室
23日 (火)	内科検診④	13:30～	2の3、2の4	保健室
24日 (水)	尿検査一次予備日	朝	該当者	教室で回収後、保健室へ
25日 (木)	歯科検診②	9:30～	1年生、2の3、2の2	保健室

※毎週月曜日 (9:00～16:00) 教育支援員 脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中) SSW (スクールソーシャルワーカー) 大田和先生 来校

※毎週木曜日 SC (スクールカウンセラー) 福本先生 来校



自然の*

「癒やし」*

に触れてみて



5月4日はみどりの日。
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



裏へ⇒

クイズにチャレンジ!

息抜きに♪





チャレンジ!

宝さがし

3つのクイズを解いて、
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ 01 ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン
は○のひ みげ○こ

クイズ 03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

スタート

まご さ ち よ
き あ < は ん し

ゴール

クイズ 02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

宝箱の中から
出てきたのは...

元気なからだ!

答えは _____

いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!

答えが分かったら、実践しましょう!



ON と OFF を毎日の習慣に!

朝ごはんで
3つのスイッチ ON!

からだ ON
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

脳 ON
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

お腹 ON
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

寝る前に
OFF

テレビ スマホ タブレット ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より