

ほけんだよい

令和8年5月28日
明豊中学校 保健室
5月号

運動会まで、あと2日となりました。先週から運動会の練習が本格的になり、より良い結果を出すために全員が全力で努力しています。その努力の成果を本番で十分に発揮できるように、体調を整えましょう。連日の練習で皆さんの身体には疲れが溜まっています。健康な状態で活動するためには、「睡眠（休養）」が重要です。休養が十分でないと、体調不良や怪我を起こしやすくなります。また、筋肉や骨をたくさん使うので「準備運動とクールダウン」も、けが防止のために必須です。運動会は新しいクラスでの初めての学校行事です。心身の健康の自己管理を意識して行動し、明豊中生全員で楽しみましょう！

体を暑さに慣らそう！

連日のように真夏日が続いています。運動会当日も気温が高くなる予報です。必ず全員が水筒を持参して、のどが渴く前にこまめな水分補給をしましょう。喉が渴いたと思った時はすでに「脱水」が始まっています。また、帽子も（係生徒は必ず）持参しましょう！

GOODな生活リズム作れていますか？

睡眠 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？	食事 毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！
運動 適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を 1日60分以上が目安（WHOの推奨）。	心 悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを やめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

健康診断

受けたあとは？

4・5月に多くの健康診断を行いました。健康診断を受けて終わりにせず、自分自身の健康状態を把握したり、結果を踏まえて行動や生活を見直したりして、より健康な身体を目指しましょう。

受診のおすすめ
をもらったら ✕

早期治療の
チャンス

気になるところが
見つかったら ✕

生活を見直す
チャンス

結果がバッチリ
だった人は ✕

自分の
良いところに
気づける
チャンス

保護者の方へ

健康診断の結果を お渡ししています

健康診断の結果、医療機関への受診が必要な場合は通知をお渡ししています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなる等、経過が変わってくるものもあります。何かとお忙しいと存じますが、お知らせを受け取った際は早めのご受診をお勧めいたします。

※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。