



5月号 R8. 5. 8
銚子西中 保健室

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差で、たださえ体調を崩しやすい季節。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



一日の元気のための 朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

①

はやお
早起しよう



②

ひの光を
あ
浴びよう



③

あさ
朝ごはんを
た
食べよう



④

うんちを
だ
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
に起きましょう。カーテン
を開けて日の光を浴びる
と、脳が目覚めます。

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、
友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して
疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人
の時間」や「自分の気持ち」を大切に
にしましょう。無理に合わせ続け
ると、心が疲れてしまいます。



話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。
そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

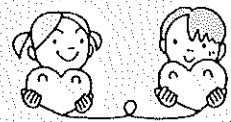
こんな

サインは

要チェック

- ☐ 一緒にいると疲れる
- ☐ 誘いを断るのがこわい
- ☐ 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、
自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、
身近な大人や保健室に話してみてください。



5月の保健行事

日（曜）	項 目	実施学年	内 容
11 日（月）	尿一次検査（未実施者） 尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
	内科検診 （運動器検診）	2，3 年生	心臓や肺の様子，皮ふや骨の状態，体の栄養状態，運動器の状態を調べます。
19 日（火）	内科検診 （運動器検診）	1 年生	心臓や肺の様子，皮ふや骨の状態，体の栄養状態，運動器の状態を調べます。
27 日（水）	尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする ☐ やる気が出ない ☐ 不安やきんちょうがある ☐ 学校に行きたくない	☐ つかれが取れない ☐ 頭やお腹が痛い ☐ お腹がすかない ☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイアル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900