

新しい学年が始まって1ヶ月が経ちました。良いスタートダッシュは切れましたか？  
5月は、外を歩けばさわやかな風が吹き、イキイキとした緑が目飛び込んできます。  
気持ちのよい季節ですね。と同時に、4月からの緊張が緩み、疲れも出やすい時期ですので、  
心身のリラックスを心がけましょう。



## こころとからだ 疲れていませんか？

新学期から続いた緊張が、  
5月になってふとゆるんだ時、  
こころやからだに「ちょっと  
休憩して」とサインを出す  
ことがあります。  
右のチェックをしてみましょう。

### 心の状態をチェック

- イライラしやすい
- やる気が出ない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- 心配事や悩み事がある

### 体の状態をチェック

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

☕ **チェックが多かった人は、ちょっとひと休みしてみましょう**

こころの疲れに




本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何にもしないで、ぼんやりとする時間を持つ。

からだの疲れに



ゆっくりと湯船に入る。



酸味のあるものを食べる。



## 5月30日は「ごみゼロの日」です

毎年5月30日は、「ご(5)み(3)ゼロ(0)」の語呂合わせで「ごみゼロの日」です。  
今年は特に、5月30日(ごみゼロの日)から6月5日(環境の日)を経て世界海洋デーの  
6月8日までの期間を「海ごみゼロウィーク」と定めています。近年大きな問題になっている海洋ごみの  
削減を目指し、全国一斉に行うごみ拾いなど、多くの活動が予定されているそうです。

SDGsへの取り組みは、中学生の皆さんにもできることから始めていくことが大切です。5月30日を  
きっかけに、自分でできる「ごみゼロ活動」に是非取り組んでみてくださいね。

保健室からみなさんへ



5月は、体育などの活動で汗をかく機会が非常に多くなります。汗をかいたままにすると、汗が乾く時に周りの熱を奪って体を冷やしてしまいます。  
昼間と朝夕の気温差が激しいこの季節は、汗の処理が体調管理に欠かせません。  
大きめのタオルや半そでの体操着の着替えを必ず持ってきましょう。



## 健康診断の結果を生活に生かそう!!

### むし歯がみつかった!

ここを見直そう!

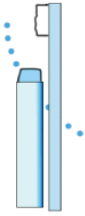
#### ① 歯みがきの習慣

- 1日の歯みがき回数  
「食べたら磨く」が基本です。
- 正しいブラッシング

歯と歯の間、歯茎との境目に歯ブラシを当てましょう。

#### ② 間食の習慣

間食ばかりしていると、食べかすがたまって、むし歯になりやすくなります。



### 視力が低下した!

ここを見直そう!

#### ① PCスマホの使い方

- 1日の使用時間  
長時間使用しないよう、ルールを決めましょう。

#### ② 「見る」環境

- 明るさと距離  
明るさを保ち、スマホは40cm以上、PCは60cm以上離して使いましょう。
- 眼鏡コンタクトの度数



### 体重が変化した!

ここを見直そう!

#### ① 食事の習慣

- バランス  
体に必要な量と質のバランスを考えて!

#### ② 運動の習慣

- 体を動かす  
生活の中で、積極的に体を動かす習慣を!



「結果のお知らせ」を  
(受診勧告書)  
受け取ったら医療機関へ

学校の健康診断でわかるのは「異常の可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決方法(治療方法)を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。是非早め受診をよろしくお願いします。



## 1年の健康目標を立てよう

新学年が始まり、皆さんは様々な目標を立てたことと思います。健康についてはどうでしょうか。日常生活を振り返り、改善した方がよい点や続けていきたいよい習慣など、自分ができそうな具体的な目標を立ててみましょう。



令和6年度の  
健康目標



今月からシリーズで「からだのことば」をお届けします。1年を通していろいろな言葉を紹介します!

### からだのことば 1

### 青葉は目の薬



【意味】  
みずみずしい青葉の色を眺めていると、目の疲れも癒されるようだというたとえ。

緑色は、若々しさや安らぎ、健康をイメージさせる色です。5月の日差しにキラキラと輝く新緑を見ていると、何となく気持ちが落ち着き、元気が出てくるような気がします。青葉は目だけでなく、心の薬にもなるようです。