

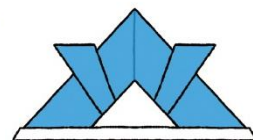


No.2
令和7年5月
港区立青山中学校
保健室

5月5日は子どもの日ですが「端午（たんご）の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜（かぶと）が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜は折り紙や新聞紙でも作ることができますよ。



健康診断の前に【健康診断のお知らせ】を配布します。
プリントを確認し、忘れ物が無いように気を付けましょう！



	時間	行事	学年	備考
13日（火）	朝提出	腎臓検診 （2次）	2次該当者 1次未提出者	容器などは前日に配布します。
14日（水）	13:30～	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないように髪型を整えましょう。
15日（木）	9:00～	心臓検診	1学年 （他学年対象者）	持ち物：体育着（半袖、短パン）
20日（火）	朝提出	腎臓検診 （2次予備日）	2次未提出者 1次未提出者	容器などは前日に配布します。 ※学校提出最終日！！
22日（木）	8:45～	耳鼻科検診	全学年	前日は耳掃除をしましょう。
22日（木）	13:30～	心臓検診 （予備日）	前回欠席者	場所：港区医師会 ※保護者の方と受診をしてください
26日（月）	6校時	歯科講話	1年生 3組	学校歯科医師の先生が来校し、お話をしてくれます。
5月26日～ 6月6日		腎臓検診 （未提出者）	未提出者	検体を業者（神保町駅付近）へ直接持ち込むことができます。詳細は該当者のみ配布します。



学校の健康診断はあくまでもスクリーニングです。専門医を受診し、適切な診断・治療を受けるようにしてください。治療を

受けた人は【診断の結果】を学年の先生に渡してください。

異常なしの場合については全部の健康診断が終わった後、結果をまとめて返却します。楽しみにしててくださいね。

【保護者の方へ】

受診勧告の結果や、欠席者検診は学校医に依頼しております。かかりつけ医など、学校医以外の医療機関だと受診料や文書料等、お金がかかることがありますのでご注意ください。

❖ 5月の保健目標 【早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう】

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる

朝ごはんを
ゆっくり食べる

ウンチが出て
スッキリ

早く眠くなって
朝までぐっすり

お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・
運動する

まずは「いつもより5分早く起きる」を意識しましょう。いいリズムが生まれ、一日を元気に過ごせますよ。

❖ 心にも
お薬を
あげよう！

- ・元気が出ない ・イライラする ・疲れを感じる ・食欲が出ない
- ・学校に行きたくない ・好きなことをしても楽しくない ・お腹が痛い
- ・頭が痛い ・なかなか眠ることができない・・・

これらに当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になりました。その変化についていこうとがんばりすぎてしまうと自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまってしまうことがあります。

立ち止まって
いいんだよ



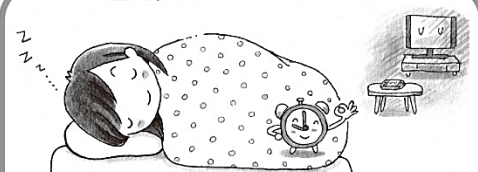
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

……………青山中学校には相談室があり、カウンセラーと話することができます。……………

学年の先生か保健室で予約を取ることができます。気になることがあったら声をかけてくださいね。