5月 保健だより

令和８年4月30日
国分寺中学校

今月の保健目標　　生活のリズムを整えよう

疲れが出やすい時期です

新学期が始まって１ヶ月が経ちました。心と体の調子はどうですか？
新しい環境に慣れたところで疲れを感じている人もいるのでは？
それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、５月も元気に過ごしましょう。

自分の心の状態に気づこう

中学生は「学習・成績」「友人関係」など、さまざまな悩みを抱えやすい時期です。
つらいときや困ったときに、だれかに知らせることは、自分を守るための大切な行動です。

体の症状が続くとき、気持ちが辛いときは、
「こんなことで」と思わずに相談をしよう



- 朝起きるのがつらい
- 心配なことがあって
  眠れない・食欲がない・お腹が痛い
- イライラが消えない
- 涙が出る
- 消えたい/いなくなりたいと思う
- 誰かにひどく傷つけられている



悩みがあるときには、身近な信頼できる人に相談してみましょう。相談相手はあらかじめ３人くらい決めておくのがおすすめです。身近な人には相談しにくいというときは、誰でも利用できる相談窓口もあります。

☎ 24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）
0120-0-78310

スクールカウンセラーの紹介



スクールカウンセラー　小森 正伸

昨年度に引き続き小森が担当いたします。
面談をご希望の際は学校へお知らせください。

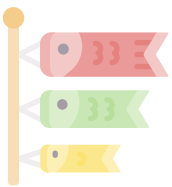
５月の勤務日
５／２６（火）

これからの暑い夏を乗り切るために、
熱中症対策を始めましょう

<u>暑熱順化を知っていますか？</u>

体を暑さに慣れさせることが重要！
実際に気温が上がって、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくと良いです。運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。





5月の健康診断

月　日	検診内容	学年	準備・持ち物
５月１２日（火）	眼科検診	1･2年生	
５月１４日（木）	尿検査①	全学年	詳細は別紙を確認
５月２６日（火）	尿検査②	該当者（5月14日未提出＋２次検査対象者）	
５月２９日（金）	心臓検診	１年生	体操着（長袖ジャージ）