

保健だより



令和元年5月10日
四谷中学校 保健室

長いゴールデンウィークが終わり、5月がスタートしました。みなさんどのような連休を過ごしましたか？テレビのニュースでは、例年のゴールデンウィーク明けより1.5倍の人が体調不良で受診している病院の様子を映し出していました。気候の変化や普段と異なる時間の使い方、みなさんの中にも体調を崩している人はいませんか？

朝練があったり、運動会の練習もいよいよ本格的になってきました。けがや体調不良を起こさないためにも、睡眠や食事、早めに疲れを取る方法など意識して、一日を過ごすようにしてください。



急に暑くなった日は 要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

規則正しい生活
をつくらう



毎日の My 時間割



朝起きる時間 	朝ごはんの時間 	学校へ行く時間 	帰ってくる時間
晩ごはんの時間 	勉強をする時間 	お風呂に入る時間 	寝る時間

作り方のコツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

き り と り

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

新宿区立四谷中学校

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可 ・ 不可）



健康診断の目的は

知る 守る 育てる

知る：発育や健康の状態を知る

守る：病気や異常の早期発見で体を守る

育てる：自分の健康は自分で守る意識を育てる

月 日	検診名	対 象	時 間	場 所
5/14 (火)	内科検診 移動教室前検診	1 年	13:30~14:30	コミュニティールーム
5/16 (木)	尿検査 (二次)	該当者	9:30 業者回収	保健室
	心臓検診	1 年及び 他学年該当者	13:30~15:00	特活室
5/17 (金)	尿検査 (二次追加)	16 日未提出者	10:00 業者回収	保健室
5/28 (火)	眼科検診	全学年	9:30~10:20	コミュニティールーム
	内科検診 修学旅行事前検診	3 年/新苑	13:30~15:00	コミュニティールーム
6/ 3 (月) 6/ 4 (火)	尿検査 (三次)	該当者		東京都予防医学協会

健康診断結果の お知らせを渡しています



治療証明書の
提出をお願いします

受診を
したら



＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の
不調は
あり
ませんか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安やあせりを感じる
- ☐ 気もちが沈む
- ☐ なにをするのも面倒くさい
- ☐ 集中できない

心

の
不調は
あり
ませんか？



保健室を紹介します

しょうずに利用してくださいね



こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が
悪くなった



からだのことを
知りたい



- ・担任の先生に伝えてから来てください
- ・熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

- ・身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- ・からだや健康について学べる本もあります

ケガをした



相談したいこと
がある



- ・泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- ・保健室では、最初の応急手当をします

- ・保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- ・からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

こんなこと、保健室ではできません



強いたい〜
薬ちょうだい



はんどうこう、
はりかえて〜



眠いから
寝かせて〜

保健室には、飲
み薬も目薬も置
いていません

保健室では最初の手当てを
します。次からはおうちや
病院でしてもらいましょう

保健室のベッドは
具合が悪い人が休
むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうにな
どして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、
持ちだしたりしないでください



疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、
何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。
それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「〜でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗する
のも当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲
でいいや」と聞き直ってみよう

