



ほけんだより

～5月号～

令和7年5月7日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

生活リズムを整えよう

定期健康診断を実施しています♪

4月から定期健康診断を実施しています。健康診断では、「病気の疑いのある人」にお知らせを出します。お知らせをもらった人は、なるべく早く医療機関を受診することをお勧めします。

なお、学校での健康診断は病気の疑いがある人を見付け出すものなので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

また、夏休み前に「定期健康診断の記録」を配布し、結果をお知らせします。健康診断は受ければ終わりではありません。結果をきちんと理解し、自分の健康を考えるために活用してください。

自分の健康は、自分で守るものです。

健康診断をしっかりと受け、自分の体の状態を知っておきましょう。

規則正しい生活をしましょう！

ゲームやパソコンなどの画面を長い時間していたり、夜更かしをしたり、朝ごはんを食べていなかったり、また、間食の回数や量が多かったり…という人はいませんか？ このような生活を続けていると、体の調子が悪くなったり、心が不安定になったりして、元気に過ごすことができません。「最近、少し調子が悪いな…」という時は、生活のリズムを見直すことで改善することがあります。

<毎日、快適に過ごすために、次のようなことに注意しましょう！>

- 早寝早起きを心掛け十分な睡眠時間を確保する。
- 1日3回、食事をきちんととる。(朝食をぬかない)
- おやつは決まった時間に食べる。(ダラダラ食べない、食べすぎない)
- 毎朝、トイレに行く。
- スポーツやストレッチをして体を動かす。(ゲームで遊んでばかりはダメ！)
- ストレスをためない。(自分なりの方法でリラックスしよう)

