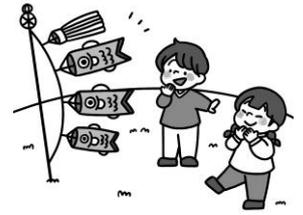


ほけんだより 5月

令和5年5月8日(月) No.8

能登町立松波中学校保健室

5月に入り、少しずつ気温が上がってきましたね☺5月は、季節の変わり目で気温が急に上がったり、下がったりします。また、疲れも出てくる時期です。生活リズムを整えて、しっかり心と体を休めましょう。



心身の疲れが出やすい時期です！

新しい環境(進級、クラス、友達、生活リズムの変化)の中で緊張が続く。



連休でその緊張の糸が切れる。



連休後、心身の不調が現れる(やる気がでない、だるい、眠い等)



◆◆◆ こんな方法で元気をチャージ! ◆◆◆



心や体の調子がすぐれないときは、いつでも保健室へ☺

辛いこと・困っていることは

話してみよう!聞いてみよう!

- 言葉にしてはきだしてみませんか?
- 一緒に解決策を考えてみませんか?

☆スクールカウンセラー紺谷先生への相談もできます!(毎週火・金曜日)
希望する生徒・保護者の方は、担任または保健室(滝井)までご連絡ください。

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう

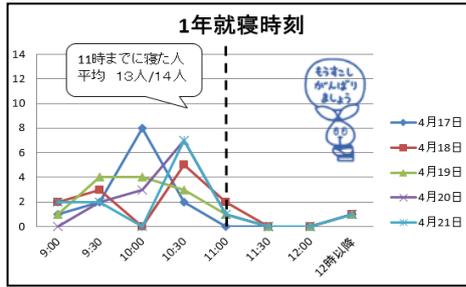
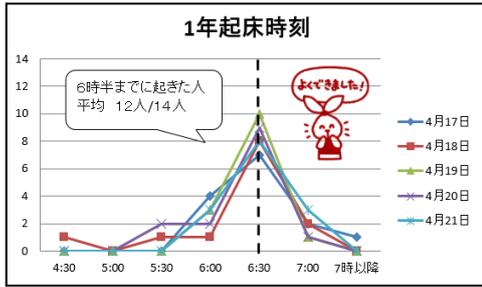


外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

○●4月五定点チェック(起床・就寝時刻)の結果●○

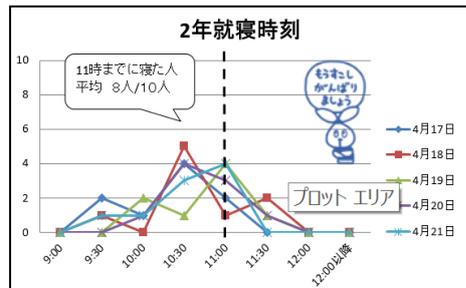
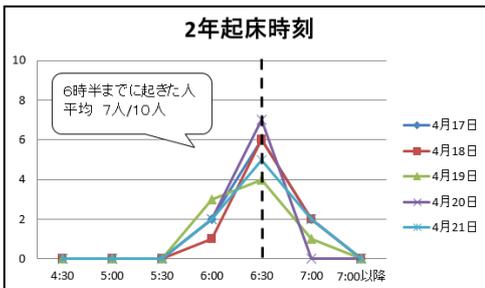
4月17日～21日の結果

保健生活委員会チェック班の分析



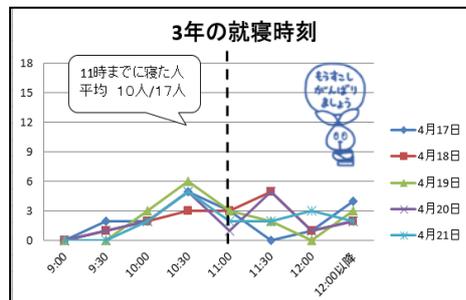
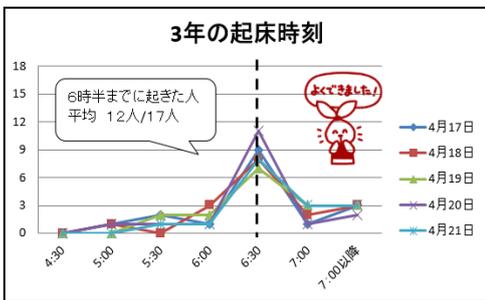
◇1年生の結果◇

起床時刻が6時30分の人が多い。
就寝時刻は、たまたま12時以降の人がある。



◇2年生の結果◇

起床時刻がそろっている
毎日、11:30までに寝ている



◇3年生の結果◇

起床時刻がそろっている。
就寝時刻がバラバラ。
12:00以降に寝ている人が多い。

決まり ◎起床時刻:6時半 ◎就寝時刻:11時 ◎7~8時間の睡眠をとる。
連休明けです。生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつ整えていきましょう。



日時	保健行事	対象学年
5月17日(水)	尿検査(一次・二次混合)	該当者のみ
5月31日(水)10:00~	心臓検診	1年生
5月31日(水)14:00~	眼科検診	1年生 昨年度未受診者



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【5月】～

火曜日: 9日、16日、23日、30日 11:00~14:00

金曜日: 12日、19日、26日 8:00~14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

