



Health News

2025年5月9日
東陽中学校
保健だより No.3

5月の保健目標

生活リズムを整えよう

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境で疲れが出ている人はいませんか？自分では気づかないうちに疲れてしまうこともあります。

たまには自分でゆっくり時間をとて自分の心や体のことを考えてみましょう。



5月保健行事予定

13日（火）歯科検診 全学年
19日（月）心臓検診 1年
22日（木）尿1次2次混合検査

生徒会健康担当では5月の活動として、『グッドモーニングキャンペーン』をします。朝スッキリ目が覚めたかどうかや睡眠時間等のアンケートをとります。

スクールカウンセラーの先生を紹介します

【スクールカウンセラー】藤田 美千代 先生
【来校日時】毎週 金曜日 13:00～16:00

* 5月は生徒一人ひとりと全員面談をします。

* 保護者の方も相談できます。

お子様の様子で気になることや話したいことがある場合は、学校までご連絡ください。日程調整します。

心のメンテナンス、大丈夫？

新年度に入り、環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。



- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友だちや家族と話をしたくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない |



1つでも当てはまつたら、ちょっとお疲れモードかも！?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



いろいろなストレス解消法があるよ。裏面を見てね。

見つけよう自分のストレス解消法

しっかり睡眠をとる



音楽を聞く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまつたりする



他にもいろいろな方法があるよ

時間を
かけて
ストレッチ

スマホを
置いて
散歩する

好きな映画
やドラマを
観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸する

お風呂に
ゆっくり
入る

＼ 保護者の方へ ／

お渡しして
います
健康診断の結果を

健康診断は受けたら終了ではなく、専門機関での検査や治療が必要と思われる生徒に「結果のお知らせ」を配付しています。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。