



金沢市立大徳中学校
保健室
No.2 2026.5.8

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか。新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいないでしょうか。

昼夜の寒暖差でたださえ体調をくずしやすい季節。時には、ひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



5月の保健目標

病気の早期治療に努めよう

GOODな生活リズム 作れていますか？

中学生は、
睡眠を8～9時間
はとうろう！



朝ごはんをしっかりと食べていますか。
朝ごはんを食べると、次のような
いいことがあります。

★体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)



★脳にエネルギーが
補給される



★午前中から、
勉強や運動などを頑張れる



★うんちが出やすくなり、
体の調子が整う



朝ごはんをしっかりと食べるために、
普段から早寝早起きを心がけましょう。
また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。

睡眠



✿寝つきや目覚めが悪いことは
ありませんか？

食事



✿毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動



✿適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心



✿悩み事や心配事はありませんか？
✿自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

体調不良で保健室へ来室した生徒から話を聞くと
就寝時刻の遅さと朝食の欠食が気になります。

中学生は、まだまだ成長期。脳の働きは10代半ば～
20代前半にかけて完成されるそうです。今が自分の
身体をつくる大事なときです。しっかりと食べて登校しま
しょう！！



が増えてきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

健康診断

5月の予定

- 7(木) 耳鼻科検診 (1年生)
12(火) 心臓検診 (1年生)
*体操服登校
13(水) 内科検診 (1年生+欠席者)
14(木) 眼科検診 (1年生)
21(木) 尿検査 (全学年)

保護者の皆様へ ◆健康診断結果について◆

健康診断の結果から、受診が必要な場合のみ、検診後に「受診のお知らせ」を配付しています。
(歯科検診結果は全員に通知します。)

健康な学校生活を送るために、病院の早期受診、早期治療に努めていますので、「受診のお知らせ」が届いた際には、ご協力をお願いいたします。

受診時に「受診のお知らせ」を医療機関で記入してもらい、学校へご提出ください。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする	☐ つかれが取れない
☐ やる気が出ない	☐ 頭やお腹が痛い
☐ 不安やきんちょうがある	☐ お腹がすかない
☐ 学校に行きたくない	☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。

