

保健だより 5月

令和7年4月30日

No. 2

浦添市立神森中学校

発行：保健室（平敷）

新学期がスタートして早1ヶ月。新しい学級には慣れましたか？緊張もほぐれ、そろそろ疲れが出やすい時期です。「疲れやすい」「元気がない」など体と心のSOSに気づいたら、早めに体と心を休ませましょう。

元気の秘訣は、規則正しい生活を送ることです。睡眠・食生活・排便などの生活習慣を整えましょう。そして、心の健康のために定期的に気分転換をして、リラックスする時間を大切にしましょう。

5月の保健目標は・・・
生活リズムを整えよう！！です。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

小さな習慣で三日坊主回さようなら

新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。でも、中には「最初はがんばっているけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいませんか。

そんな人には、小さな習慣作りがオススメです。

STEP 1

「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す

例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP 2

簡単にできることから始める

例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP 3

記録する

例 できたらカレンダーに○をつける

続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることで、ぜひチャレンジしてみてください。

今後の

健康診断の日程



医師健診

5月15日(木) 3年生

5月22日(木) 2年生

5月29日(木) 1年生

※トレパン登校

13:30～スタート



尿検査

①5月20日(火)～5月21日(水) 全学年
朝、尿を採り、1校時開始前までに学級へ提出。

②6月5日(木)～6月6日(金) 未検査・再検査者
登校後すぐに、各自で保健室へ提出。

※月経等で尿検査が提出できない人は保健室へ連絡してください。

視力・聴力・心電 図検査(もれ検査)

5月16日(金)

未検査者

身体測定(全学年)

5月2日(金)

※トレパン登校



～性教育特設講演会実施について～



テーマ：周りと違っても大丈夫！～LGBTQ・性の多様性

【ねらい】浦添市男女共同参画推進ハーモニーセンターで、人権・男女共同参画推進事業の一環として実施している「中学生の多様性啓発講座」を活用し、LGBT当事者の体験などを聞き、性の多様性の尊重に関する理解を深め、「自分らしさ」が大切であることを学ぶ。

【日時】5月21日(水) 8:30～10:20 (休憩も挟みます)

【場所】体育館

【対象学年】3学年

【講師】NPO 法人レインボーハート okinawa 理事長 竹内清文さん

★保護者の方も見学することができます。(駐車場はありません)