

保健だより

保健室
イラスト

令和8年5月8日
燕市立吉田中学校
保健室 No2
生徒→保護者

新緑が美しく、さわやかな季節になりました。ゴールデンウィークが終わりましたが、体の調子はどうですか？自覚はなくても、心と体の疲れが出てくる頃です。そんな時は、外で体を動かしたり、ゆっくりお風呂につかったりして、疲れをとるようにしてください。また、来週から始まる Good Life 週間を活用し、メリハリのある生活を送り、心と体の調子を整えましょう。

第1回 Good Life 週間が始まります！

5月11日（月）～15日（金）まで「吉中 Good Life 週間」を行います。心と体の健康は、規則正しい生活リズムから！期間中は自分で目標を立てて取り組み、Good Life を目指しましょう！

朝食イラスト

Good Life への吉中目標

- 1 6時30分までに起床
- 2 毎日朝食摂取
- 3 23時までに就寝
- 4 メディア使用は、2時間まで
- 5 メディアは、寝る1時間前までにやめる

睡眠・脳イラスト

しっかり

しっかり

第1回 Good Life週間 5/11(月)～5/15(金)

※家族が見えるところに貼って取り組もう！

家庭掲示用

私の目標生活リズム 宣言

名前

起きる時刻 6時30分まで	寝る時刻 23時まで	寝る1時間前にメディアをやめる 22時まで	平日メディア利用時間 2時間まで
6時00分	22時00分	21時00分	2時間00分

就寝

*塾や習いごとがない日の目標を設定しましょう。

自分のタイムスケジュールをたてよう

時刻	16	17	18	19	20	21	22	23	24	...	5	6	7	8
例	学校		メディア	夕食	風呂 支度	勉強			すいみん					
自分			メディア	夕食	勉強	風呂 支度			すいみん					

<記入の仕方>

- ① 起きる時刻・寝る時刻・メディアをやめる時刻・メディア利用時間を決め記入する。
- ② 寝る時刻・起きる時刻に縦線を引く。 ③ 勉強する時間を帯に色をぬる。 ④ すいみんを←→で記入する。
- ⑤ 特にがんばりたいことを記入する。 ※①～⑤までは、必ず書きましょう。

保護者の皆様へ
「Good Life 週間私の目標生活リズム宣言」家庭掲示用を持ち帰ります。家族が見えるところに掲示していただき、お子様への声掛けやアドバイス等お願いいたします。

養護教諭
イラスト

特に頑張りたいこと宣言

私は、22時に就寝できるよう、メディアコントロールをして21時以降は、しない！

健康診断が続いています！

健康診断イラスト

4月の身体計測をスタートに、各種健康診断が行われています。自分の健康状態を把握するための、年に1度しかない大切な機会です。体の調子を整えて、欠席しないようにしましょう。午後からの検診が多いので、体調が回復したら、遅刻して受けることも可能です。

【4/24 眼科検診をしてくださったお医者さんより】

前髪は短く整えておきましょう。前髪が長いと、感染やアレルギーを発症するリスクがUPします。顔周りの髪の毛はピンヤゴムで留めましょう！

女生徒
イラスト

医師イラスト

コンタクトを使用している人は、コンタクトの調子が悪くなった時のために、必ずメガネを持ち歩くようにしましょう。無理してコンタクトを使い続けずに！

眼鏡・
コンタクト

※ 視力・眼科・色覚（2年）・耳鼻科（1年）検診の結果、精密検査、治療が必要なお子さんには、受診勧奨のお知らせを配付しました。歯科、内科は、6月中旬の配付を予定しています。

<今後の予定>

日時	検診	対象	お願い
5月14日（木） 5月21日（木）	歯科検診① 歯科検診②	3年生・2年後半棟 2年前半棟・1年生	給食後の歯磨きを丁寧に行いましょう。
5月28日（木） 6月4日（木）	内科検診① 内科検診②	2年後半棟・3年生 2年前半棟・1年生	半袖体操着を忘れずに持ってきてきましょう。
6月2日（火） 13:30～	心臓検診	1年生	検査の前に走ったり、激しい運動はしないでください。
6月3・4・5日 【予備日】 6月11日（木）	尿検査一次 提出日	全校生徒	忘れずに提出するために、前日に道具をトイレに用意しておきましょう。

爪のびていないかな？

爪イラスト

つめがのびたらこまめに切ろうね

猫イラスト

女生徒イラスト

もともと長いとケガのリスクだよ！

保健室に来室したみなさんと話をしていると、爪が長い人が多くいることに気付きます。長い爪は自分だけでなく友達にけがをさせてしまうこともあり危険です。週に1度は忘れずに切るようにしましょう。

