

# 保健だより



榎中生のみなさん・保護者の皆様へ

令和6年5月2日  
和泉市立榎尾中学校 保健室

新学期のスタートから1カ月。やる気、不安、心配など色々な気持ちと向き合い「頑張るモード」でここまで過ごしている人も多いでしょう。季節の変わり目のため、“かぜひき”や“アレルギー症状”など体調不良を起こした人もいましたね。3月、4月で少しずつたまった疲れは春から5月にかけて出やすいものです。

また、休みの続くGW（ゴールデンウィーク）中に緊張がとけて「リラックスモード」になることで、食事、睡眠、運動など生活リズムが整わず、GW明け、やる気がダウンしてぼーっとしたり、気分が落ち込んだりと体と心の疲れが出るときもあります。GW中はそれぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れをいやしてほしいと思います。

## おうちの方へ

**【歯科検診結果のお知らせ】**全員に本日配布しています。受診が必要な場合は、早めにかかりつけ歯科医院でご相談を、また今回受診の必要がない場合も、年に数回の定期検診を受けられて口腔内の健康を維持されることをお勧めします。  
※茶封筒は繰り返し利用しますのでお子さまを通じて担任まで返却をお願いします。



**【今年も“ペットボトルの麦茶かお水”の貸し出しを行っています】**毎日水分補給の準備ありがとうございます。水分が不足したときは職員室でペットボトルをお渡します。その際は、近日中に同等のものを職員室へお返してください。よろしくお祈りします。



## 4連休どう過ごす？ ～ めあて「ゴールデンウィーク明けの体調を整えよう」～ ヒントも参考にしておね

**1. 考えてみよう！** ★ヒント：普段の生活スタイルを維持しよう！大事にしたいことに☑をつけてみよう！

- いつもの時間に日の光で目覚める
- ごはんを食べる日光を浴びる
- 勉強する
- 出かける
- 体を動かす（散歩も◎ 運動で幸せホルモンが増える）
- リフレッシュする
- 寝る前1時間はデジタル機器から離れてリラックス
- 夜によく眠る（快眠は疲労回復の特効薬）
- その他あれば書いてみよう（ ）

**2. 書いてみよう！** ★ヒント：予定がなくても朝起きてから決めても大丈夫！

3日（金）-----

4日（土）-----

5日（日）-----

6日（月）-----

7日（火）学校 朝スッキリ目覚めることができれば最高！ 水筒、汗拭きタオルを忘れずに。



## 今月の保健行事です

- 2日（金）心臓（心電図）検診：1年、2,3年で対象の人
- 8日（水）検尿二次：前回提出していない人  
再提出が必要な人
- 〃 眼科検診：1年と2,3年希望する人
- 13日（月）検尿予備日：今年最終の回収日です
- 29日（水）心臓二次検診：対象の人



切り取って部屋の見える  
ところに貼ってみよう！