



ほけんだより5月



令和7年5月14日(水)

台東区立駒形中学校

養護教諭 高野尚子

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れましたか?5月になってから、欠席する生徒がちらほらいたり、保健室来室者が増えたりと、疲れがたまっているかなという印象を受けます。学校生活を頑張るためには「早寝・早起き・朝ごはん」が欠かせません。自分の生活習慣を振り返り、5月も元気に過ごしましょう。

こんな人はいませんか?

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されてない



生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めましょう。



一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



修学旅行前に必見!

乗る前にできる



乗り物酔い対策

前日に睡眠を十分とっておく



空腹も満腹もさけるようにする



酔い止めの薬を飲んでおく



「酔わない」と自分に暗示をかける



乗車 30 分前までに服薬を済ませましょう

保護者の方へ ~健康診断結果を確認しましょう~

4月に実施した健診について、学校医が「医療機関を受診・治療したほうがよい」と判断されたお子さんについて「受診勧告書」を発行しました。お子さんを通じて、「受診勧告書」を受け取られましたら、速やかに受診・治療をお願いします。

学校の健診を欠席したお子さんには、「」を渡しています。6月30日までに学校医の病院にて受診をお願いします。



まだまだ続くよ



健康診断

眼科検診	5/15(木)9:00~ 全学年
耳鼻科検診	5/15(木)13:20~ 全学年
尿検査二次	5/15(木)登校後すぐ保健室に提出
尿検査二次追加	5/16(金)登校後すぐ保健室に提出