

# ほけんだより 5月

心地よい風が吹く5月です。1年生は、中学校生活に慣れてきた頃でしょうか。2・3年生もすっかり先輩らしい姿を見せてくれていますね。朝から元気にあいさつし、一生懸命いろいろなことに取り組むみなさんを見ていて、これからますます楽しみに感じています。過ごしやすい季節ですが、いろいろな行事があったり、大会が続いたり、疲れがたまりやすくなります。疲れを残さないためには、夜の睡眠時間が大切！睡眠時間を確保するために、自宅での過ごし方を考えて、生活リズムを整えていきましょう。



## 健康診断，受けた後も大事です！

健康診断も、残すところあと2つの検診になりました。  
検診後は、結果を「個人用封筒」に入れて返しています。

【今後の予定】  
24日 歯科検診  
30日 内科検診

学校の健康診断は、「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを、ふるい分けるためのものです。この結果だけで確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。受診のお勧めが入っていた人は、お家の人と相談して、病院に行く予定を立ててくださいね。

## 生活習慣はどうですか？



- ◆朝、始業時間、ギリギリに登校してはいませんか？
- ◆宿題より、テレビ・ゲーム・スマホ・インターネット時間を優先していませんか？
- ◆食後の歯磨き、特に寝る前の歯磨きはできていますか？

### 遅寝・遅起き・朝ごはんはちょっとだけ…なんていう生活になっていませんか？

みなさんの教室に掲示してある今年度の生活目標を見ていると、それぞれとても素晴らしい目標を立てていますね。自分で決めた目標どおりに実行できていますか？

生活リズムが整うと、体の調子もよくなり、気持ちも明るくなるものです。

しかし、生活のリズムが乱れてしまうと、宿題が終わらない、忘れ物をする、授業中も眠い、授業に集中できない、気持ちも落ち込む…といった悪いサイクルになっていきます。

### 【上甕中学校 生活面における校内目標】

## 11時までには寝る。(電気を消して布団に入る)

今年も、上甕中全体の生活目標として、夜は11時まで寝ることを目標にします。

ポイントは、少しでも早く宿題を始めること。どうしてもきつく眠い…そんなときにオススメなのは、10分間睡眠！！それ以上長く寝ないことです。1日の疲れをしっかりとるためには、夜の質のよい睡眠が大切。宿題が終わらなかったときは、朝の時間を有効に使いましょう！

5月31日



# 世界禁煙DAY

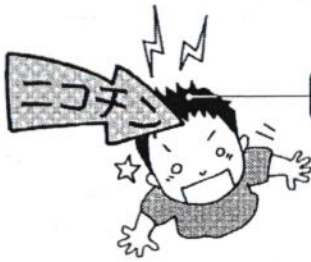
この機会に考えてみませんか？

たばこ対策後進国と言われる日本。世界では、アイルランドが国全体の屋内を全面禁煙にする法律を施行したとのこと。

日本でも、レストランや公共機関での分煙は進んでも全面禁煙はやっと増えてきたところ。世界標準は屋内 100%全面禁煙！

自分は吸っていなくても、喫煙者からの煙には害があります。煙の近くには寄らないことも覚えておきましょう。

**タバコ** | これでも/  
吸ってみたいと思いませんか？



ニコチン

脳を作り変える



酸欠

美容の敵！

こわれる  
コラーゲン  
ビタミンC

一酸化炭素

歯肉も  
黒ずむ



肺も  
真っ黒



あなたなら  
何て言っ  
て  
ことわ  
る？

セリフを入れてみよう

## 7つのまちがいを探そう!!

### 春の遠足(校外学習)

体調を整えて、事故やけががないように、元気で楽しく！



### 春の遠足(校外学習)

体調を整えて、事故やけががないように、元気で楽しく！

