



～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています。～

令和8年5月1日(金) 京都市立松尾中学校 保健室

新年度が始まり約1か月が経ちました。新しいクラスにも慣れてきた頃ではないでしょうか。明日からゴールデンウィークが始まります。夜更かしや長時間のスマホ・ゲーム等は、生活習慣の乱れの大きな原因となります。さらに、5月は暦の上では、夏の始まりです。日中は過ごしやすい気温ですが、昼と夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。休み中も、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動をし、規則正しい生活を送りましょう。



体はまだ暑さに慣れていません。5月でも熱中症になる可能性が十分にあります。水筒を毎日持参し、少なくとも1時間に1回は水分補給をするよう心がけましょう。また、気温・湿度が高い日や、日差しが強い日には特に注意をして熱中症予防に努めましょう。



5月の健康診断予定

5月13日(水)	登校時	再検尿(対象者のみ)…保健室に提出
5月14日(木)	8:40～	内科検診(2年生)
5月20日(水)	10:00～	歯科検診(2年生)
5月21日(木)	9:00～	眼科検診(全学年)
5月26日(火)	13:30～	心電図検診(1年生)
5月27日(水)	10:00～	歯科検診(3年生)



一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

1

早起きしよう



2

日の光を
浴びよう



3

朝ごはんを
食べよう



4

うんちを
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

今月の保健目標：【生活リズムを整えよう！】



生活リズムとは、寝る時間・起きる時間、食事の時間、体を動かす時間など、毎日の生活の流れのことを言います。生活リズムが整うことで、体や脳は元気に働いてくれます。夜更かしが続いたり、朝ごはんを食べなかったりすると、体調不良につながり、学習への集中力が低下します。つまり、生活リズムを整えることは、勉強や運動の土台なのです。

生活リズムを整えるために大切なこと

① 寝る時間を意識しましょう。

平日・休日に関わらず、できるだけ同じ時間に寝るようにしましょう。

いきなり早く寝るのではなく、いつもより10分ずつ早めることを心がけましょう。



② 朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは、体と脳を目覚めさせる大切な役割があります。

朝、食欲がない人は、量が少なくても大丈夫です。

一口でも良いので何か食べてから登校するように心がけましょう。



③ 適度な運動をしましょう。

体育の授業や部活動がない日でも、外で体を動かしたりしっかり歩いたり

することが大切です。体が疲れることで、自然と眠りに入りやすくなります。



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

生活リズムを整えるということは、自分の体と心を大切にすることです。「今日はいつもより少し早く寝よう」などちょっとした心がけから始めましょう。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない