



令和7年4月30日(水)  
目黒区立目黒中央中学校  
養護教諭 戸松初音

新年度が始まって、約1か月が経ちました。新しいクラスや環境には、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。ワクワクする気持ちと同時に、不安や緊張を感じている人もいるでしょう。知らず知らずのうちに、心や体が疲れていることもあります。

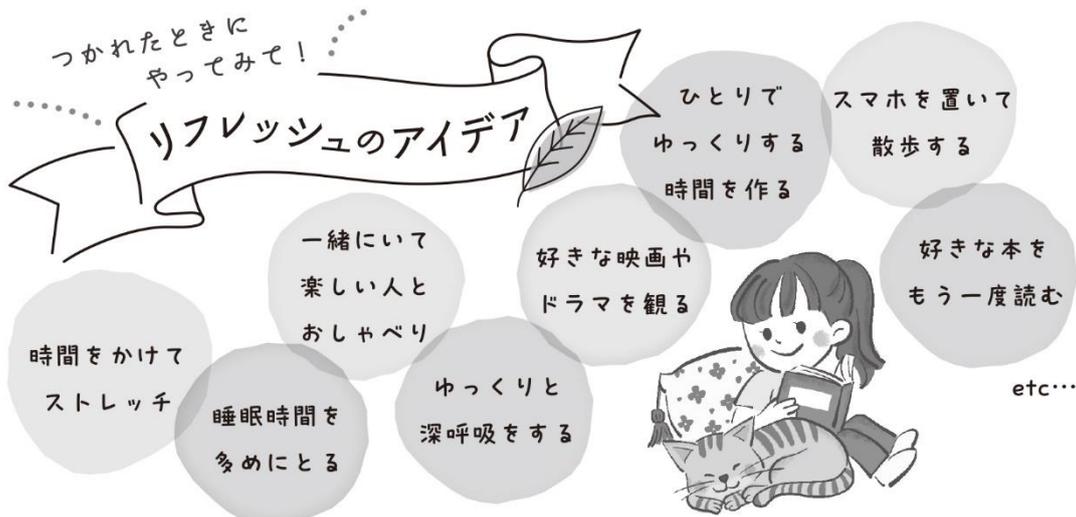
5月には体育祭、3年生は修学旅行があります！上手にリフレッシュしながら、元気に学校生活を送っていきましょう！



## 5月の健康診断予定

日時	項目	時間	対象者
4月30日(水) 5月1日(木)	尿検査1次・2次	8:45までに保健室へ	14日未提出者 二次検査対象者
5月13日(火)	耳鼻科検診	13:30～	3年生
5月15日(木)	内科検診	8:45～	2年生+3年生(ジャージ登校)
5月17日(土)	心臓検診	9:00～11:30	未受診者 (目黒総合庁舎)
5月20日(火)	耳鼻科検診	13:30～	1年生+しいの木
5月30日(金)	内科検診*	13:30～	1年生+しいの木
5月24日(土) 31日(土)	尿検査3次	9:00～11:30	対象者 (目黒総合庁舎)

\*1年生としいの木の内科検診が30日(金)に変更になりました。しいの木3年生は15日(木)に行きます。



# ★生活リズムは心と体のコンディション★

みなさん、生活リズムは整っていますか？毎日、しっかり睡眠・食事・運動の時間をとれているでしょうか。体育祭の練習が本格化するこの時期、足の痛みや頭痛、気分の悪さを訴え保健室に来室する生徒が増えています。これらの症状の背景には、日ごろの運動不足や睡眠不足、食事の偏りが関係している可能性があります！

## 睡眠

十分な睡眠は、心身の回復や心の安定のためにとっても大切です。特に午後10時から午前2時の間に分泌される成長ホルモンは、疲労回復やストレス軽減に役立ちます。

## 食事

朝食を抜いてしまうと、体や脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、運動中に低血糖(だるさ、冷や汗、ふるえ、めまいなど)を引き起こすことがあります。

## 運動

急な運動によって、筋肉などに過度な負担がかかると痛みがずっと残ってしまったり、けがをしやすくなったりします。

**体育祭を元気に迎えるために、日々の生活習慣を見直してみよう**

## 保護者のみなさま

新学期が始まり、たくさんの書類提出にご協力いただき、誠にありがとうございました。  
生徒たちも、新しい環境に慣れる一方で、疲れが出やすい時期かと思えます。  
ご家庭でも、引き続き健康観察にご協力いただきますようお願いいたします。

また、健康診断の結果報告書を配布している場合がありますので、ご確認をお願いいたします。  
併せて、受診連絡票のご提出にもご協力ください。

