

ほけんだより 5月



令和8年5月1日

目黒区立目黒西中学校

養護教諭 三浦 志帆

新学期が始まって1ヵ月。新しい環境や、周りとの関係も徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか？4月から頑張った分、5月は心身の疲れが出やすい時期でもあります。5月は、体育祭の練習や修学旅行など学校行事がたくさんあります。連休なども活用して、自分に合った方法で上手にリフレッシュしてほしいと思います。



たまにはゆっくり



お茶タイム

心と体の変化に注意しましょう！

新学年がスタートし、環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりしている人も多いのではなでしょうか。知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そのような心身のストレスは、体の不調としても現れます。そんな時は、気分転換をしましょう！この連休に、自分をしっかり休ませてあげる時間を作れると良いですね！

☆セロトニンハッピーホルモン!!光を浴びることで分泌されます!☆

- ①朝スッキリ起きられるよう促してくるホルモンです。
- ②精神を安定させる効果があり、あまり不足すると、うつ傾向になると言われています。やる気も集中力もアップします。
- ③心が元気になるので、何となく毎身体調が悪いなどの精神不調も改善！



☆たくさん笑って免疫力UP!&ストレス解消☆

ストレスがたまった時に、笑ったらすっきりしたという体験をしたことがある方は多いはず。20分大笑いしたら、2時間分の疲れがとれるといえます。また、特別面白いことがなくても、口角を上げて笑顔をつくることで、脳がだまされて「楽しい」と思うそうです。笑顔になれる日ばかりではないかもしれませんが、ストレスや疲れがたまっている時には、笑顔を意識してみるだけでも十分効果的です。



ON/OFFの切り替えが大切



ゴムバンドをずっと引っ張っていると、どうなるでしょう？伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何か集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なのです。

休み方のコツは、「疲れたから休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて（休む時間を確保しておいて）、勉強やスポーツなどがんばる」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。



5月の健康診断予定



日程	健診項目	開始時間	備考
5/1 (金)	内科検診 (2年生)	13:10~	体育着登校 実施場所: 保健室
5/13 (水)	歯科検診 (2年生)	8:45~	実施場所: 保健室 朝の歯磨きを忘れずに
5/14 (木)	眼科検診 (全学年)	8:45~	実施場所: 保健室
5/18 (月)	内科検診 (3年生) 修学旅行前事前健康相談	13:10~	体育着登校 実施場所: 保健室
5/20 (水)	歯科検診 (3年生)	8:45~	実施場所: 保健室 朝の歯磨きを忘れずに
5/28 (木)	耳鼻科検診 (全学年)	8:45~	実施場所: 保健室

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな? もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね!?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



~必ず確認を! 災害共済給付制度~

災害共済給付制度は、お子様が学校生活(学校の管理下)でケガなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- 1 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
- 2 部活動(学校外での練習試合や大会等も含む)
- 3 業間休み、昼休み、始業前、放課後
- 4 登校中、下校中
- 5 学校外での授業、集合・解散場所への経路 など



負傷(捻挫・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5000円(本人負担分1500円)以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については養護教諭までお問い合わせください。