

保健だより



令和7年5月号
佐倉市立佐倉中学校

さわやかな季節、5月になりました。4月から生活がガラリと変わった人は、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。小学生から中学生になった1年生、クラス替えをした2年生、最上学年としての責任が加わった3年生。疲れを感じた時は、早めに布団に入り、睡眠をたっぷり取りましょう。睡眠は、翌日へのエネルギーを充電してくれるはずですよ。



5月の保健行事

健康診断はまだまだ続きます



14日(水)	心電図検査	1年生	8:45~
16日(金)	内科健診(佐藤学校医)		
		2年生	9:30~
21日(水)	尿検査2次	1次有所見者	
28日(水)	眼科健診(塙学校医)	13:00~	
		1年生、2・3年生抽出者	
	尿検査2次	予備日	

5・6月も健康診断が続きます。1年に1度自分の体のことを知る大切な検査です。担任の先生の話をよく聞いて、目的や意義を理解したうえで正しく受けるようにしてください。

4月の保健室

来室状況(4/7~4/30)

通院した人が4人
(昨年度4人)

出席停止

流行性耳下腺炎 1人
インフルエンザ 1人

学年	病気	けが
1	8	1
2	16	3
3	7	6
計	31	10
昨年度	42	25

新学期がスタートして1か月が過ぎました。体調不良やけがで来室した人は比較的少なく、落ち着いた保健室でした。感染症の流行がないので、ほとんどの人が、翌日には元気な姿を見せてくれました。修学旅行、校外学習に向けて、体調を崩さないように注意して過ごしましょう！



5月は、体がまだ暑さに慣れていないため、気温上昇により熱中症になる危険性が高いと言われています。こまめな水分補給をするための水筒と、汗拭きタオルを持参させてください。

裏面に4月の身体計測結果を載せました。

4月の身体計測結果

※数値は平均値を示しています。

男子					女子	
身長	体重				身長	体重
154.5	44.7	佐倉中	1年	佐倉中	153.3	46.1
154.0	45.3	全国 R6		全国 R6	152.3	44.4
160.5	48.2	佐倉中	2年	佐倉中	154.0	45.5
161.1	50.5	全国 R6		全国 R6	155.0	47.5
167.1	56.3	佐倉中	3年	佐倉中	156.9	50.0
166.1	55.0	全国 R6		全国 R6	156.4	49.6

〇あくまでも平均値なので、目安にしてください。1年間でどれくらい成長したかが大切です。自分の発達について、心配に感じる人は保健室まで相談に来てください。

見つけよう！じぶんのストレス解消法



体を動かす



気持ちを書きだす



周りの人に
相談する



好きな音楽
を聴く



のんびり
過ごす



腹式呼吸をする

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。