

ほけんだより



令和7年(2025年)5月15日発行
第2号
篠路西中学校 保健室

スイセンやタンポポがきれいに咲いて、さわやかな季節になりました。

5月末から6月にかけては、全学年旅行的行事が控えていますね。感染症予防に励みつつ、体調を整えて、準備をすすめましょう。周りをよくみて行動する姿をたくさん見かけるようになりました。たくさんのいい経験を積んで、さらに成長していきましょう。

健康診断はまだまだ続きます



5月31日は世界禁煙デー



日 程	健康診断項目	対 象	日 程	健康診断項目	対 象
5月14日(水)	眼科健康診断	1年生	6月25日(水)	内科健康診断	3年生
6月4日(水)	内科健康診断	1年生・6組	6月27日(金)	歯科健康診断	全学年
6月18日(水)	内科健康診断	2年生	7月8日(火)	心臓検診	1年生
6月19日(木)	耳鼻科健康診断	1年生			

自分と相手の気持ちを大切にしながら生活し、困ったら信頼できる大人に相談してくださいね。

心

メンテナンス

大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り (アロマ) でまったりする



修学旅行・宿泊学習・校外学習に向けて

旅行前の注意

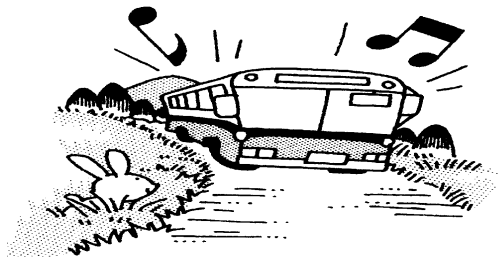
1. 現在有る病気やケガを悪化させないように治療しましょう。(虫歯・アレルギー・持病など)
・現在治療中や経過観察中の人は、医師の指示に従いましょう。薬など忘れずに。
2. 睡眠・食事に注意して、心身のコンディションを調整しましょう。
3. 酔い止めは各自用意して下さい。(修学旅行3日分、宿泊学習2日分必要です)
4. 靴ずれにならないように事前に、はき慣らしましょう。ヒモなどでしばれるタイプがおすすめです。



旅行中の注意

1. 食事について
・食事はきちんと食べましょう。食物アレルギーのある食材は食べないように気をつけて下さい。
・おやつは決められた時間内で、食べ過ぎないように。(修学旅行のみ)
2. 便秘について
・原因は、便意を我慢すること、バランスの悪い食事⇒トイレは我慢せず、バランス良く食べましょう。
(おやつの食べ過ぎ注意・修学旅行)
・食事につく野菜・果物は食べるように心がけましょう。(食物アレルギーのある食材は食べない)
3. 睡眠について
・十分に睡眠をとり、体力の低下を防ぎます。
・睡眠不足は乗り物酔いの原因になります。
4. 乗り物酔いについて
・神経質にならずに、車内では楽しく過ごしましょう。
・酔い止めは30分前に飲みましょう。

乗り物酔いを防ぐヒケツ
ともだちとたのしくすごす



保護者の方へ

- ・2～3年生の保護者様には5月9日に学校よりお知らせしています通り、旅程中に発熱等の症状が確認された場合は、原則保護者の方にお迎えをお願いする場合があります。ご協力をお願い致します。
- ・体調不良により受診する場合、修学旅行は帰着翌日6月1日(日)、宿泊学習は同じく6月12日(木)までに受診されますと、スポーツ振興センターの対象となる場合がありますので、お知りおきください。

