

入学・進級おめでとうございます。



桜が満開の季節になりました。今年度は新入生35名を迎え、全校生徒102名で令和6年度がスタートしました。1年生の皆さんは慣れない中学校生活で、とても疲れていることと思います。ぜひ「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けて、元気に登校してほしいと思います。

そして、皆さんが心も身体も健康で元気に中学校生活を送り、健やかに成長できるよう支援していきたいと思います。心配なことや不安なことがありましたら、遠慮なく相談してください。

4月の保健行事

4月 8日(月)	全学年	保健調査票・健康診断の同意書	配付 (12日まで提出)
17日(水)	全学年	身体測定・視力検査・聴力検査	放課後
24日(水)		心電図検査(全学年)・貧血検査(2年生)	13:30~
25日(木)		尿検査回収(全学年)	
26日(金)		尿検査回収	予備日
30日(火)	全学年	眼科検診	13:15~

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

食後の歯磨き習慣、始めよう！


皆さんの「お口の中」は健康ですか？むし歯はなくても歯肉炎がある人は要注意です。むし歯も歯周病もプラーク（歯垢）中の細菌が原因ですので、正しい歯みがきでプラークを除去し、細菌の数を減らすことが大切です。

さて、南郷中では給食後に「歯磨きタイム」の時間があります。広報委員会が音楽を流してくれますので、それを合図に歯磨きをしましょう。1年生の皆さんは、小学校でも給食後に歯磨きをしていたと思いますので、中学校でもぜひ続けてください。


保護者の皆様へお知らせとお願い

お子様の御入学・御進級おめでとうございます。お子さんが心身ともに健康で、安心して中学校生活が送れるよう支援していきたいと思っております。何かご心配なことや不安に感じる事がありましたら、遠慮なく御相談ください。どうぞよろしくお願ひいたします

- ★ 8日(月)に、保健連絡用封筒に入れて「保健調査票と健康診断の同意書」を配付いたしました。12日(金)まで学級担任に提出するようお願いいたします。
- ★ 引き続き、お子さんの朝の健康観察をお願いいたします。また、体調が悪い場合は無理せず休養し、早めに病院を受診させるようお願いいたします、




始めよう



朝

の健康チェック




学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。


朝の健康チェック

- 眠気は残っていない?
- 食欲はある?
- ウンチはスッキリ出た?
- 体に違和感があるところはない?
- 熱やせき、鼻水はない?
- やる気はわいてくる?

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。



日本にいて「時差ボケ」になる?




週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズレていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻


が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズレてしまいます。その状態で休み明けると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならない、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日でも生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。



小さな習慣で

三日坊主回さようなら



新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。でも、中には「最初はがんばっているいる挑戦するけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいるかもしれませんね。

STEP 1 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す
例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP 2 簡単にできることから始める
例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP 3 記録する
例 できたらカレンダーに○をつける

続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることに。ぜひチャレンジしてみてください。

