

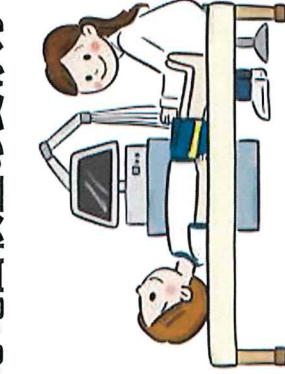
来週11日(月)に1年生を対象とした心臓検診があります。健康で楽しい学校生活を過ごすために、心臓に異常がないかを知るために行います。体操服で行いますので忘れぬようにしましょう。

心臓健診（心電図）のお知らせ

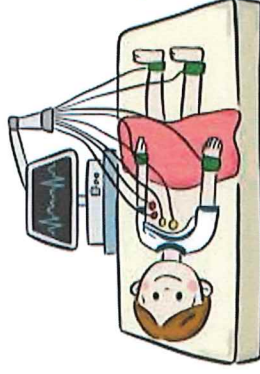
下記の日程で心臓健診を行います。

1. 日程—令和8年5月11日（月）11:40～
2. 場所—保健室
3. 対象—1年生
4. 服装—上下とも半袖体裸服
5. 順番—1年男子→1年女子

心電図検査の受け方



ぐくドに糖になりません。



胸、手首、足首に器具をつけます。
痛くも、ピリピリもしません。



楽しいことや好きなことを考えながら、
リラックスして静かに待ちます。

タイズ

心臓は1分間に何回動いている？



胸や手首の親指側に手を当ててみることで、ドクンと心臓が動いているのがわかると思います。1 分間の心拍数が 50 回よりも少なかったり、130 回より多い場合、心臓の病気の可能性があります。心電図検査では、心拍数や心臓がうまく動いているかどうかを調べ、病気の可能性がない確かめていきます。



思春期
体も心も変わる！

中学生のみならず、大人にとっても春期と
わかれる時期。体だけでなく、心や考え
方大きく変わります。



- 
- 身長が急に伸びた
- 体つきが変わってきた
- 声や体のおいの変化が気になる
- 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
- 周りの人の言葉に敏感になった
- 思春期 によくある変化

この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに
 良し悪しはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心にくる変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を思つけていきましょう。



保

健

だ

よ

り

修学旅行 特別号

令和8年 5月13日(水)

奈半利中学校 保健室

みなさんが楽しみにしている修学旅行が5月17日～19日に実施されます。素敵な思い出をつくるために大切なことのひとつに日頃の健康管理があります。からだの準備、持ち物の準備を行いましょう！



◎修学旅行の健康面での注意事項

- ◎早寝・早起きをして普段から生活習慣を整えておきましょう
- ◎よく寝てバランスのよい食事をとりましょう
- ◎感染予防のためにこまめに手洗い・うがいをしましょう
- ◎喉がかわく前に水分補給をしましょう
- ◎体調が悪い場合は、がまんせずに早めに先生に相談をしてください



◎修学旅行の生活面での注意事項

- ・ハンカチやマスクは毎日交換できるよう最低3日分用意しましょう
- ・けがなど自分や周りの人に何かあったら、すぐに先生に知らせましょう
- ・班活動や移動が順調に進むよう次に何をするかを考えて行動しましょう



- ・常備薬を準備しましょう

酔い止め、解熱鎮痛剤、
胃腸薬など飲みなれたもの

- ・学校では基本的に薬を持参しません
- ・いつも飲んでいる薬がある人は忘れずに
- ・持参した薬は人にあげたりもらったりしてはいけません
(症状が同じでも体質によってはアレルギー症状がでます)
- ・薬の管理について気になることがあればご相談ください

- ・爪が伸びている人は切りましょう

- ・当日は、はきなれたくつをはいてきましょう

・たくさん歩きます

・新しいくつだとくつずれやまめがでやすくなります

『修学旅行中に気を付けること』



- *睡眠不足は体調を崩したり、怪我をする原因になるので、消灯時間をしっかりと守り、他の人の睡眠の邪魔もしないように。
- *気候の変化に気をつけ、風邪を引かないようにしましょう。
- *気分の悪くなった人は、早めに引率の先生に伝えましょう。
- *旅行中はいつもと違う環境に行くため、疲れや緊張もあり体調を崩しやすくなります。普段とは違う生活になるので、いつも以上に自分の健康に気を付けましょう。

～乗り物酔いを防ぐ point～



【乗る前の point】

- Point1: 前日はよく寝る
- Point2: 朝ごはんは消化の良いものを食べる
- Point3: 空腹や満腹なども避けましょう

【乗っている時の point】

- Point1: 進行方向を向いた、前の席にすわる
- Point2: できるだけ遠くの景色を見る
- Point3: あごを引き、あまり頭を揺らさないようにする

酔い止め薬は乗る前の予防の薬か、酔ってからでも効くものかをチェック。どちらにも効くものなら、酔ってからでも大丈夫という安心感を持っているだけで気分をラクにしてくれます。

◎修学旅行後の過ごし方

- ★次の日はお休みです。ゆっくり休んで木曜日からの学校にそなえましょう。
- ★修学旅行中にケガや体調不良で受診をした場合は、日本スポーツ振興センターに申請手続きをすることがあります。



保護者のかたへお願い

現地で体調を崩した場合は保護者様に連絡をすることがあります。また、当日の朝の健康観察をしていただき、体調が悪い場合は事前にお伝えしていただきますよう、よろしくお願いいたします。



保健だより

心も体も、元気がいちばん!

心身相関

～心と体は、

おたがいに影響しあっている～

「心」と「体」はそれぞれ別のものでなく、
深くつながっていて、おたがいに影響しあっています。

たとえば…

心がつらいと、体にも出ることがあります



ストレスや不安、心配ごとが続くと、頭痛や腹痛、
だるさ、食欲不振、ねむれないなど、体にサインが出ることがあります。

心から体へ

心と体は、
おたがいに
影響しあう!

体から心へ

体の調子がよいと、心も元気になります



十分な睡眠やバランスのよい食事、運動などで体の調子が整うと、
気持ちが前向きになり、勉強や部活動にも力を発揮できます。

心も体も元気であるために、できることから始めてみよう。

十分な睡眠をとる



バランスのよい食事を
心がける



体を動かして
リフレッシュする



自分の気持ちを
整理する(話す・書く)



信頼できる人に
相談する



つらいときは、ひとりでがまんしないで!

心や体の不調が続くときは、
むりをせず、家族や先生、スクールカウンセラーなど
まわりの大人に相談しましょう。



あなたの心と体は、とても大切なものです。
自分を大切にして、毎日をすごしていきましょう。



保健だより



～SC おしらせ号～
令和8年5月12日(火)
奈半利中学校 保健室

4月から1ヵ月が過ぎましたが、学校の生活リズムには慣れましたか？過ごしやすいこの時期に休憩を取り入れながら汗をかく運動をすることで暑さに負けることなく過ごすことができます。熱中症予防や、心の健康のためにも無理はせず、まずは規則正しい生活リズムから意識していきましょう。

スクールカウンセラー(SC)紹介&スケジュール

SC 岡橋陽子先生より

もやもやは見えない心の違和感です。あれ？おかしいなと思ったとき、いつもと違う変化に気づいたら一休みのサインかもしれません。

スクールカウンセラーの岡橋陽子(おかはし ようこ)です。再び奈半利中学校のカウンセラーとして皆さんに会えることになりとても嬉しいです。中学生になり、今までとは違う感情や気持ちがでてくるかもしれません。どうか一人で悩まずに、お話を聞かせて下さい。

SC 来校予定日

5・6月	7・9月	10・11月	12・1月	2・3月	勤務時間
5月19日 (火)	7月7日 (火)	10月6日 (火)	12月8日 (火)	2月2日 (火)	9:00 ～ 17:00
6月2日 (火)	9月1日 (火)	10月20日 (火)	1月12日 (火)		
6月23日 (火)	9月15日 (火)	11月10日 (火)	1月26日 (火)		
		11月24日 (火)			



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期の過ごし方で暑い夏を元気に乗り越えられることができます。体が暑さに慣れるためには休憩を取りながら、毎日少しずつ運動することが大切です。食事・運動・睡眠の生活習慣を整えて体調管理に努めましょう。

保健室からのお知らせ

リフレッシュのアイデア



4月は、ストレスマネジメントについての掲示物をしました。生徒たちに自分たちのストレス解消法について書いてもらおうと、様々なリフレッシュ方法があることがわかりました。特に多かったのは、体を動かすことや、音楽に関することでした。

保健関係書類の個人封筒について

健康診断の結果や個人に渡すお便りなどを配布する際に使用します。保健室と家庭からの書類の受け渡しに繰り返し使用しますので、お家に渡った後はお手数ですが、学校まで返却をお願いします。

