



令和6年5月20日
呉市立両城中学校

5月の保健目標

- 生活リズムをととのえよう
- 体力づくりを行おう

日差しも暖くなり、さわやかな季節になってきました。
この時期は急に気温が上がる日があるので、衣服の調節や水分補給など意識して心がけるようにしてください。

熱中症予防のため、水筒や汗拭きタオルは毎日持参しましょう。



また、新学期の疲れが出るのもこの時期です。しんどいことや不安なことがあれば、お家の方や信頼できる友達、先生に相談してみてくださいね。（裏面も要チェック）
暑さに負けず生活リズムを整えて、けがや病気をしないように過ごしていきましょう。

生活記録カードに取り組みましょう！

保体委員会
5月の取組

両城中の生徒の健康実態として、視力の低下や生活習慣の乱れが挙げられます。
そこで、**5/24（金）**各クラスの保体委員が、生活記録カードについて説明します。
その後、各自目標を立て、5日間取り組んでもらいます。自分自身で生活リズムを整えたり、メディアに関わる時間を最小限に抑えたり、健康的な生活習慣を確立できるよう取り組みましょう。

生活記録カード 5/27（月）～5/31（金）

生活記録カード 年 組 番 名前									
① 5/31（金）生活記録カードを持ち帰り、保護者の方と目標を共有する。 ② 5日間、数字や記号、気付きや反省を記述しよう。 ③ 5日間、記入が終わったら保護者の方にコメントをもらって保体委員に提出しよう。（6/7 しめきり）									
目標1 （生活に関する内容）									
目標2 （スマホ、メディアに関する内容）									
日にち	昨日 寝た時刻	今朝 起きた時刻	睡眠時間 合計	朝食 ① 利用していない ② 利用した	今朝の体調 ① 食べた ② 食べない ③ 悪い ④ 良い	目標1 ① 達成できた ② 達成できなかった	目標2 ① 達成できた ② 達成できなかった	気付き 反省	
5/27（月）	:	:	時間 分						
5/28（火）	:	:	時間 分						
5/29（水）	:	:	時間 分						
5/30（木）	:	:	時間 分						
5/31（金）	:	:	時間 分						
1週間を振り返って 気付き、改善点									
保護者の方からコメント —1週間の取組を終えて—									
保護者の方からコメント —1週間の取組を終えて—									

保護者のみなさま、
お子様が生活リズム
を整え、自分の生活を
コントロールできる
よう取組の見守りや
応援、コメントの記入
等、ご協力をよろしく
お願いいたします。



5月健康診断の日程

日にち	検診名	対象
5/23（木）	眼科検診	全学年
5/30（木）	耳鼻科検診	全学年



☑ 内科検診で使用する「結核問診票」を配付します。期日までに、**保健連絡袋**に入れて学校へ提出してください。
5/22（水）配付
5/29（水）しめきり

健康診断の結果について

▼以下の検査項目について、**5月22日（水）**に結果通知を配付します。

▶ 視力 （視力がB(1.0)～D(0.3)未満の生徒）

※眼科医と相談した結果、視力がBの生徒は、両目がBの場合、結果通知を配付します。
右目がA、左目がBの場合など片方の目がAの場合、結果通知は配付しません。

▶ 色覚 （検査を受けた生徒全員）

※結果通知が入っていた「保健連絡袋」は3年間使用します。
家庭で保護者の方と中身を確認して、学校へ返却してください。



身長・体重について

6月に実施する内科検診での総合評価後、対象生徒に配付します。

健康で充実した学校生活を送るため、受診のお知らせをもらった場合は早めに専門機関への受診をお願いします。また、今後の保健管理のため、**受診報告書**は学校へ提出してください。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解いただきますようよろしくお願いします。



ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどちらのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

❀ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❀ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ち少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❀ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❀ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

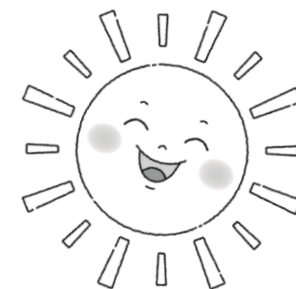
❀ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



❀ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要なのですよ。



自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る

