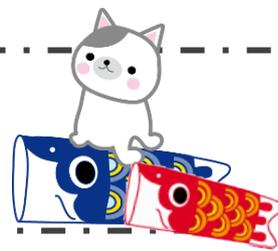




保健だより 5月



R6.5.1 (水)
中里中学校
保健室

5月の保健目標 安全に生活を送ろう

新学期が始まり、あっという間に1か月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？5月は緊張がゆるみ、心と体の疲れがどっと出たり、ケガが増えたりする時期です。ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして心と体をリラックスさせてください。

また、時間に余裕をもつなど落ち着いた行動を心がけて、安全に気をつけて過ごしましょう！

Let's try week! & ノーメディアウィーク

5月13日(月)～ 5月17日(金)

～『Let's try week!』は毎日健康で元気に過ごすために、
自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムに整える週間です～

- Stage 1. 自分の生活習慣を見直し、目標を決める : 9日(木)～12日(日)
 - Stage 2. 決めた目標を意識し、健康的な生活をレッツトライ! : 13日(月)～17日(金)
 - Stage 3. 振り返りを行い、気づいたことや考えた事を記入する : 18日(土)～20日(月)
- 最終提出日 : 21日(火)

第1回 Let's try week! [5月13日～17日] 氏名 神流サウルス

★レッツトライウィークの目的★

1. 毎日を健康で元気に過ごすために、生活習慣を見直し、改善する。
2. 自分の生活や目標に合った学習習慣を身につける。

・口に自分の目標を記入し、レッツトライ!【毎日記入し、提出】

★目標	記入例	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
起きる時刻 時 分	7時 (起きた時間を記入)					
朝食を食べた	しっかり食べた○ すこしたべた△ たべていない×					
歯磨きをした	歯磨きのうち、 2回以上:○ 1回:△ 磨いていない:×					
学習以外のメディア時間 以内	1時間 (使用時間を記入)					
学習時間 以上	2時間 (学習時間を記入)					
寝る時刻 時 分	11時 (寝た時間を記入)					
その他 自分で目標を設定しよう。	○ (設定した目標について○×)					
学校チェック欄						

目安として、7～9時間程度の睡眠がとれると良いと思います。

生活習慣は、自分の体調や将来の健康にも関わる大切なものです。

「Let's try week!」で自分の生活習慣を見直し、より良い生活リズムで元気に過ごせるようにしましょう！

- ※毎朝8:40までにロイロノート上で養護教諭 中里へ送ってください。
- ※最終提出日は5月21日(火)です。お家の人からコメントをもらい、提出してください。

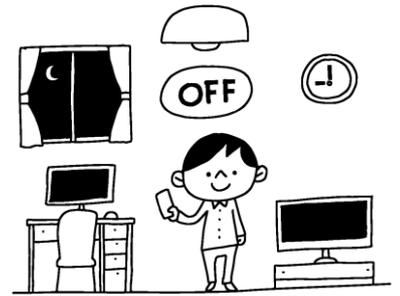


～ご家庭でもご協力のほど、よろしくお願ひいたします～

ノーメディアデー 5月6日(月)

毎月第1月曜日は「ノーメディアデー」です。
第1回は、5月6日(月)です。いつもメディアを使っていた時間を少し減らして、別のことをしてみましょう！

運動、読書、ゆっくりお風呂に入る、料理、散歩、家族や友達とおしゃべり、カードゲーム(トランプ)、お家の人のお手伝い など



お知らせ

【5月の保健行事予定】

5月 6日(月)	ノーメディアデー
5月 7日(火)	歯・口の健康に関する標語(全員)、ポスター(任意)【締め切り】
5月13日(月)~17日(金)	Let's try week! & ノーメディアウィーク 【最終提出日 5月21日(火)】
5月22日(水)	尿検査予備日・再検査日(該当者のみ提出)
5月23日(木)	歯科検診・歯科講話
5月28日(火)	内科検診・運動器検診・結核検診(体育着)

【配付物】

全学年	定期健康診断問診票(結核検診・運動器検診)	配付: 5月7日(火) 回収: 5月13日(月)まで
1年生	心臓検診用調査票及び健康診断票(黄色の紙)	配付: 5月20日(月) 回収: 5月27日(月)まで



スクールカウンセラーの来校日について

今年度から、スクールカウンセラーの 須藤裕美先生 にお世話になります。
来校日には生徒、保護者の面談を受け付けています。希望のある方は担任、又は養護までお気軽にお声がけください。よろしくお願いたします。

★スクールカウンセラーの来校日予定日★(全日程、金曜日になります。)

① 5月17日	④ 7月 5日	⑦ 11月 1日	⑩ 1月 17日
② 5月31日	⑤ 9月13日	⑧ 11月29日	⑪ 2月 14日
③ 6月14日	⑥ 10月11日	⑨ 12月13日	