



令和8年5月配信 新生野中学校 保健室

新しい学年が始まって1か月がたち、少しずつ学校生活にも慣れてきたころだと思います。5月は気候もよく過ごしやすい時期ですが、ゴールデンウィーク明けは、なんとなく体がだるい、やる気が出ないと感じることがあります。こうした状態は「5月病」と呼ばれ、だれにでも起こることがあります。無理をせず、しっかり休んだり、生活リズムを整えたりすることが大切です。つらいときや困ったときは、一人で悩まず、友だちや先生、保健室に相談してくださいね。

# たばこを吸ったら どうなるの？



最近では電子たばこなどが身近になり、軽い気持ちで手を出してしまう人もいますが、たばこには強い依存性があり、一度始めるとやめにくくなります。また、体の成長途中でたばこを吸うと、肺や脳にダメージを受けやすく、将来だけでなく今の健康にも大きな影響が出る可能性があります。『少しくらいなら大丈夫』と思わず、自分の体を守るために、たばこには近づかないことが大切です。



## 尿検査の提出をお願いします

提出日時

5月13日(水)  
14日(木)

提出場所

教室で集めます

提出用袋に入れて  
提出してください



今回、提出できない人は  
担任の先生または  
保健室の先生に教えてください

前の自分と比べよう  
結果は他の人とではなく、

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べてくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

ほけんだより  
を終わる

心の疲れ

に気づいていますか？

チェックへすすむ

CLICK

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!! ～



イライラする

はい

いいえ

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!! ～

やる気が出ない



はい

いいえ

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!!～



ふ あん  
不安やきんちょうがある



はい

いいえ

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!! ～



がっこう  
学校に行きたくない

はい

いいえ

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!!～



つかれが取れない



はい

いいえ

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!!～



あたま

頭

なか

お腹

いた

痛い



はい

いいえ

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!! ～

なか  
お腹がすかない



はい

いいえ

がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

～「はい」とクリックした数を覚えておこう!!～



よる  
夜ねむれない

はい

いいえ

# 適度に休むことも 大切です

**0個**:元気!

いつも通りで大丈夫だよ!でも、無理はしないでね!!

**1~2個**:ちょっと疲れてるかも…

- いつもより早めに寝よう!
- ゆっくりする時間を作ろう!
- 頑張りすぎに注意!

**3個以上**:しっかり休もう!

- できるだけ体を休めよう
- むりに頑張らなくてOK!
- つらい時は、周りの人に相談しよう!



毎日を元気に過ごすためには、がんばることと同じくらい、しっかり休むことも大切です。つかれたと感じたときは、自分を大事にして、ゆっくり体と心を休ませてあげましょう。

ほけんだより  
に戻る

# Mother's Day

いつもありがとう

最後まで見てくれてありがとう！

5月10日は母の日です。母の日は、日ごろお世話になっている人に『ありがとう』の気持ちを伝える日として知られています。お母さんだけでなく、家族や身近で支えてくれている人など、自分が感謝を伝えたい相手に気持ちを伝えてみるのもよいですね。家族の形や関わっている人は一人ひとりちがいます。手紙を書いたり、『ありがとう』と一言伝えたり、小さなことでも大丈夫です。自分にとって大切な人に感謝を伝える、あたたかい一日にしてみましょう。

ほけんだよりに  
戻る

終わる時は、Escキーで！