

OASIS

(ほけんだより) VOL.2

令和7年 4月30日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室

心のメンテナンス、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多
いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる

てきど うんどう

適度な運動をする



音楽を聴く

す かお

好きな香り（アロマ）でまったりする



読書をする

5月の保健行事

- 7日(水) 耳鼻科検診(全学年)
- 8日(木) 歯科検診(3年生)
- 9日(金) 尿検査1次(1日目)
- 12日(月) 尿検査1次(2日目)
- 26日(月) 尿検査2次(1日目)
- 27日(火) 尿検査2次(2日目)
- 29日(木) 歯科検診(2年生)



尿検査は...

尿検査は2日間ありますが、なるべく1日目に出すようにしましょう。前日に検査キットをトイレに準備しておくといいですね!

女子で月経中の方は、無理に出さず2次検査で提出するようにしてくださいね。

保護者の方へ

4月は問診票等の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

歯科検診、心臓検診については、受検者全員に結果をお知らせします。眼科検診、視力・聴力検査、内科検診、耳鼻科検診、尿検査につきましては、受診が必要な生徒に受診勧告書をお渡ししています。(受診勧告書が届いていない場合は「異常なし」です。)学校の健康診断はスクリーニング検査です。受診されて異常がない場合もあるかもしれません。ご理解いただき、受診されましたら受診報告書を担任までご提出ください。

朝活してみたい?

朝は、ギリギリまで寝ていたい?でも思い切って早起きしたら、朝の時間を有効に使えますよ。お試しあれ*



朝ごはんをゆっくり食べられる
トイレに行く時間がとれる(排便習慣がつく)



心に余裕ができる(学校の準備ができる)
ちょっと学びができる(単語チェック、予習や復習)

