



令和8年5月11日
練馬区立北町中学校
校長
養護教諭

新しい年度になり、環境が変わり1ヶ月程が過ぎました。新しい環境に慣れようと頑張った1か月だったと思います。ゴールデンウィークでリフレッシュできた人、疲れがたまってきたままの人色々いるでしょう。風邪ではないのに、何となくだるい、何となく頭が痛い、何となく体が重いなどという症状が続いている場合は、無理せず体を休めるように心がけましょう。

また、学校にはスクールカウンセラーや心のふれあい相談員もいます。疲れた気持ちを話してみると気持ちが楽になることもあります。利用してみたい場合は、予約を取るので、担任の先生や学年の先生、養護教諭に声をかけてください。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない



あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



生理用品を3か所のトイレに設置しています

1階の女子トイレ2か所と2階の西側女子トイレの3か所に生理用品を設置しています。洗面台のところに置いてありますので、必要な時に随時、使用してください。

1か月に一回程度補充していますが、もし中身がなくなっている場合は、保健室までお知らせください。



熱中症を予防しよう

運動会に向けて練習が始まっています。最近では5月でも暑い日が多くなってきました。この時期は暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすいです。昨年もこの時期は熱中症の症状での来室が多くありました。体調が悪い時、睡眠不足、朝食を食べていないときは、無理しないようにしましょう。また、水筒を持参し、こまめに水分補給をするように心がけましょう。

始めよう! 暑熱順化

湯船にゆっくりつかる



外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



5、6月の健康診断の日程について

日程	時間	内容	場所や注意点
5月22日(金)	1時間目が始まるまで (朝9時まで)	尿検査2次 (1次未提出の人も)	直接、保健室に提出
6月3日(水)	8時55分～	耳鼻科検診	2階会議室 耳の掃除をしてきてください
6月4日(木)	8時55分～	眼科検診	2階会議室 メガネを持ってきてください
6月5日(金)	1時間目が始まるまで (朝9時まで)	尿検査2次 (1次未提出の人も)	直接、保健室に提出

日程が変更
になりました

今年度最後の尿検査になります。今年度一度も提出がない場合、自費でかかりつけ医等で受診してもらうことになります。その場合、保険適応外で数千円～七、八千円かかりますので、ご了承ください。