

# ほけんだより 5月

柳井市立柳井中学校  
2022年5月17日 2号

新年度がスタートして、約1ヶ月が過ぎました。お子さまの様子はいかがでしょうか？1年生は、部活動も始まり、中学校の生活リズムに慣れはじめたのではないかと思います。

反対に、どの学年も新しい環境になり、まだまだ初めてのこと・覚えることが多いため、疲れがたまって帰ってくることも多いかもしれません。3年生は修学旅行、2年生は職場体験、1年生は遠足と、大きな行事も控えています。ご家庭の方で、しっかり休養をとっていただけるよう、ご配慮をよろしくお願ひいたします。

## ～定期健康診断がはじまりました～

柳井中学校では、様々な定期健康診断がスタートしています。それに伴い、年度初めに様々な書類のご提出をお願いしたところです。ご協力ありがとうございました。結果については、随時お知らせいたしますので、医療機関での受診が必要と認められた際には、早めに受診し、学校まで受診結果をお返しください。



身体測定・視力検査・聴力検査

歯科検診

耳鼻科検診

## 生活リズムを整えて 元気を取り戻せ！

リズムの乱れは心身の健康にも影響してきます。体の不調やストレス等を少しでも軽減するために、生活リズムの見直しを図ることが重要です。1つの方法として、ご家庭で取り組まれてみてはいかがでしょうか？

早寝して毎日決まった時間に起きる  
Good morning ☆  
朝、決まった時間に排便をする

毎日3食きちんと食べる  
特に朝ごはんは大切だよ☆  
継続して適度な運動をする

手洗いなど身のまわりの清潔も心かける

ストレスの発散も心がけ上手にリラックス

## 〇〇保健体育委員会の活動〇〇

1年生が加わり、新しい体制で委員会がスタートしています。4月には「正しい生活リズムに慣れよう」を目標に、それぞれ学年目標を立て、1日の睡眠時間・メディア使用時間を決定していました。

5月は「正しい生活リズムを継続させよう」です。ご家庭での様子はいかがでしょうか？正しい生活リズムは体調にも直結します。是非お子さまに声をかけていただき、ご家庭でも学年目標が達成できるように取り組んでいただけたらと思います。

学年目標	①睡眠	②メディア
1年	① 2.3時までに寝よう	② 2時間半以内にしよう
2年	① 7時間以上とる	② 2時間以内におさえる
3年	① 7時間は寝よう	② 2時間以内にしよう

### ～保健体育委員長から～

保健体育委員長の河村健助です。今年度は、わからないことを「知る」、そして「試す」、試してみて効果があれば「継続する」をモットーに、今年度取り組んでいきたいと思ひます。

失敗しても、その失敗を糧に、委員会として保健面・体育面で活動し、生徒全員で安心・安全な学校が送れるよう協力して頑張りますので、よろしくお願ひします！

