



上尾市立大石中学校 保健室

2025. 4. 28

少し動くと汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整える事です。ゴールデンウィーク中も早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。



日付	時間	内容	対象
5/ 1 (木)	1 時間目開始まで！	尿検査（予備日）	4/30に提出できなかった人
5/ 8 (木)	1 3：30～	内科検診（村田先生）	3年1、2、3、4組
5/13 (火)		眼科検診	2年生
5/14 (水)		内科検診（池見先生）	もちの木・1年5、6、7組
5/15 (木)	1 時間目開始まで！	尿検査 二次	該当者
5/19 (月)	1 3：30～	内科検診（村田先生）	3年5、6、7組
5/26 (月)			2年1、2、3、4組
5/29 (木)	1 時間目～	歯科健診	もちの木、1年生、2年1、2、3、4組 ※学総（水泳：予選）に出る2年5、6、7組、3年生の生徒はこの日に受けてください。
5/30 (金)	1 3：30～	眼科検診	もちの木、1年生



4月からの身体測定や健康診断の結果、受診が必要な生徒にのみお知らせを渡しています。お知らせをもらった生徒は、早めに医療機関を受診してください。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



生活リズム ととのえ チャレンジ

体育祭の練習も本格的になってきます。規則正しい生活をして体力アップを目指しましょう！中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。

STEP1

理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	帰ってきた後	勉強する時間
	時 分		時間
	朝ごはんを食べる時間		お家でのスクリーンタイム
	時 分		時間
家を出る時間	時 分	寝る時間	時 分
	時 分		時 分

ポイント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

ポイント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成してきたところはそのまま
キープ！ できなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを
目標にしてみましょう。



朝ごはんに+1

【簡単ラッシー】



《材料》

- ・牛乳 100cc
- ・ヨーグルト 100g
- ・砂糖 ティースプーン1杯

《作り方》

材料を全部容器にいれ、
混ぜる！

※お好みで牛乳を豆乳にし
たり、砂糖をはちみつや
バナナ、フルーツソース
にしてもおいしいです。

朝ごはんはパンだけ…育ち盛りの
中学生には足りないと思います。
簡単でいいので、何かもう一品！