



八王子市立長房中学校
保健室
令和7年5月9日

新しい環境で疲れた心と体を、GWで休められたでしょうか。
つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。
連休モードから少しずつ学校生活モードに戻していきましょう。



5月の保健目標

生活のリズムを作ろう

5月の保健目標は「生活のリズムを作ろう」です。
動くと少し汗ばむような日も出てきました。
まだ体が暑さに慣れてないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつ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、生活のリズムを整えること。

毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きる生活ができていますか？
生活のリズムを整えるために何ができるか考えていきましょう。



ゲーミフィケーション

ゲームをついつやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、〇時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

健康診断の日程

5月8日 耳鼻科健診(全学年)

耳・鼻・喉に病気がないかをみます。



5月22日 内科健診(2学年)

5月23日 内科健診(1学年)

ジャージ登校

体や皮膚の病気、背骨にゆがみがないかをみます。



健康診断、まだまだ続きます



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。

