



和歌山市立明和中学校 保健室 2026. 5

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係に徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。しかしその一方緊張がとけたことで、心身に疲れが出る頃でもあります。今後は体育祭や中間テストとイベントがたくさん控えています。規則正しい生活で体調を整えて、毎日を元気に過ごしたいですね。

★5月の健康診断の日程★

- 19日〈火〉  
尿検査（1次）
- 20日〈水〉  
尿検査（1次予備日）
- 25日〈月〉  
内科検診・結核検診・運動器検診  
（1年・2-1・2-2）

★みなさんをお願い★

内科検診の当日は、体操服登校です。下に夏の体操服を着用しておいてください。

ご協力よろしく  
お願いします。



健康診断については正確な検査、診察に支障のない範囲で体操服を着衣して生徒のプライバシーや心情に配慮して行っています。

◇保護者の方へ◇

歯科健診・尿検査・心電図検査（1年生）は異常の有無にかかわらず全員に結果をお知らせします。その他の健診については異常のある生徒のみお知らせします。病院受診の必要があるというお知らせが届いた方には早めに専門医の受診をおすすめします。また、1学期末に個人の「健康の記録」をお渡しします。



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"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <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。



友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
  - 誘いを断るのがこわい
  - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



7つのちがいをさがそう



答え・・・左はじのボートの位置/中央奥のビルの高さ/右はじの階段の男性の向き/手前左の女子の目/手前中央の女子のスカートの長さ/手前中央の男子のシャツのポケット/右手前の男子のボテイバックのクロスストラップ