



令和7年5月7日
板橋区立板橋第五中学校
校 長 太田 繁伸
保 健 室

5月になり、動くとき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いないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングです。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、やはり“生活リズムを整えること”ですね。睡眠をしっかりとって、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



5月の予定

14日(水) 尿検査2次

- 尿検査1次の結果、2次検査が必要な方に事前にお知らせします。
- 検体は、9時までに保健室に提出してください。
- 1次検査が未提出の人は、この日に提出してください。

16日(金) 内科検診(8年生) 13:30~

- 7年生で4月18日実施の内科検診を欠席した生徒は、この日に受けましょう。

20日(火) 尿検査2次追加

22日(木) 耳鼻科検診8:45~・眼科検診13:30~

23日(金) 内科検診(9年生) 13:30~

- 修学旅行前検診を兼ねています。



年度始めの保健関係書類の提出、ご協力ありがとうございました。

5月も健康診断が続きます。内科検診、耳鼻科検診、眼科検診後に、『健康診断結果のお知らせ』を受け取った方は、水泳指導開始(6月2日開始予定)までに受診していただき、お知らせプリント下部の、『受診連絡票』を学校へ提出してください。

(学校での検診は病気の「可能性」のスクリーニングになりますので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。)

5月保健目標 生活リズムを整えよう

生活リズム ととのえ チャレンジ



新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィーク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。
今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！

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		寝る時間
	時 分		時 分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

ヒント

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

達成で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。

