

令和8年

5

5月7日発行

# ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室



新学期が始まって1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れてきて、少しずつ緊張が緩むことで疲れたり、体調を崩したりする人がふえてくる時期でもあります。今日の疲れを明日にのこさないようにゆっくりとお風呂につき、少し早めに布団に入ると良いですね。5月も健康に過ごしましょう。

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
夜、眠れない



食欲がない・  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。心配なことがある時は、いつでも相談してください。

## 5月の保健行事



7日(木) 身体計測 2校時終了後  
13日(水) 色覚検査 放課後  
14日(木) 眼科健診 放課後



5月の誕生花です。何という花でしょう？

古代ギリシャやローマの人々は「花は神からの贈り物」と考え、神々を象徴する花を神殿に供えたのがきっかけで、時期毎に代表の花を決めるという文化が各地域に広がったそうです！気候や地域によって咲く花は違うので、誕生花は複数あります。また、月だけではなく365日全てに決まっている地域もあります。自分の誕生花は何でしょう。ぜひ調べてみてください🌸

# This month's goal

## 「身の回りを清潔にする」



## 私たちの身近な物で、最も汚れているのは？

私たちの身の周りの物にはたくさんの細菌やウイルスが付着しています。それら全てが体に悪影響があるわけではなく、ほとんどは体に無害な「環境菌」と言われるものたちです。それでも、体内に大量に入ったり、体の免疫が下がっていたりすると健康に影響を及ぼす場合もあります。身近な持ち物にはどれくらいの菌が付着しているのでしょうか？

### スマホや PC など

(トイレの約10~18倍)



毎日入浴する私たちと違って、なかなか洗えない物ほど菌が多く付着しています。それらに最も多く触れる機会があるのはもちろん **手** です。だからこそこまめな手洗いが大切なんです。

### へい 紙幣 (トイレの約10~15倍)



## 7つの間違いをさがしてね

難易度Max!

