



鳥海中学校 保健室
No.2
令和7年4月16日(水)

新学期が始まり、10日が過ぎようとしています。それぞれの新しい環境に慣れてきたでしょうか？
疲れはたまっていますか？今週末は春季大会があります。よく寝てよく食べて・・・運動部のみなさんも
学校で応援するみなさんも、体調を万全にし、一丸となって大会へ挑みましょう！！



気温の寒暖差が激しくなっています

鳥海地域の桜もつぼみがふくらみ、いよいよ春らしくなってきました🌸

が、まだまだ冷たい空気が吹いていて、朝晩は暖房が手放せませんね・・・

日中との寒暖差により体調を崩しやすくなりますので、衣服など、気温に合わせて調整していきましょう。

『自分のカラダは自分で守ることができる！』鳥中生を目指します👉



春

自分の体

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージ
がありますが、意外と体調を崩し
やすい季節です。

寒暖差が大きい

- ▶ 気温の変化に対応するために、
体が疲れやすくなる



進学・進級などで生活が変化する

- ▶ 知らず知らずのうちに緊張したり
ストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる
人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。
明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる



スクールカウンセラー来校日

が決定しました！

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 4月17日(木) | ② 5月16日(金) |
| ③ 6月 6日(金) | ④ 7月18日(金) |
| ⑤ 9月12日(金) | ⑥ 10月 3日(金) |
| ⑦ 11月10日(月) | ⑧ 12月19日(金) |
| ⑨ 1月16日(金) | ⑩ 2月20日(金) |
| ⑪ 3月 2日(月) | |

利用時間 13:00~16:00
(3時間)

カウンセリングは生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたでも利用することができます。希望される場合は養護教諭、もしくは担任の先生や教頭先生までお声かけください。

何か心配なことがあるときは、随時、保健室でも対応いたしますので、遠慮なくご相談ください。安心して学校生活を送ることができるよう、お手伝いさせていただきます。

