※教室掲示用　2026/5/7 発行

ほけんだより　5月

坂東清風高校保健室

新年度が始まり１カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばり過ぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声に耳を傾けてあげてくださいね！



４月の保健室利用状況 4/30 日付（のべ人数）

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
１年生	2	16	2	4
２年生	23	58	4	3
３年生	3	11	4	5
合計	28	85	10	12



◆内科健診の結果は、所見のあった方のみ配布しています

◆心電図・X 線検査・尿検査は、未実施者および精密検査該当者のみ配布します

◆歯科検診・視力検査は実施者全員に配布します

ちまきってどんな食べもの？



５月の子どもの日に食べられる「ちまき」ですが、実は関東と関西では形や味に大きな違いがあります。

関東のちまきは、もち米の他にお肉や野菜も入った「おこわ」に近いものを笹で巻き三角形に成形しているのが特徴です。一方、関西のちまきは、もち米の粉を使った甘いもので、細長い形に蒸し上げます。同じ端午の節句に食べるものでも、地域の歴史や食文化によって姿が変わってきました。

ちまきは、病気や災いを遠ざけ、子どもの健やかな成長を願って食べられてきた行事食です。

体が大きくなるだけでなく、心も少しずつ成長していく中学生の時期だからこそ、自分の変化に気づき、自己管理できるようになることが大切です。季節の行事を通して、心と体の成長を見つめ直してみましょう。





友だちとのちょうどいい距離感て…

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。

・一緒にいると疲れる・誘いを断るのが怖い・自分の意見が言えない・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！仲がよくても「ひとりの時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせると疲れます。話したいときに話せて、離れたいときに離れられる。そんな関係がちょうどいい距離感が大事なのでは？