



令和6年5月16日
逢妻中学校 保健室 No.2
【5月保健目標】
背すじを伸ばして授業を受ける

5月も半ばになり、暑さを感じる季節になりました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすくなります。夜は疲れをためないよう早く寝て、こまめな水分補給を欠かさないようにしましょう。



あなたの姿勢は大丈夫?? 良い姿勢で授業を受けよう

＜姿勢チェック＞

- 気が付くと背中が丸まっている。
- いすに浅く腰かけている。
- 足を前に投げ出したり組んだりしている。
- 教科書やノートと目が近い。
- ほおづえをついている。

→たくさんチェックがついた人は要注意！

＜理想的な良い姿勢＞



良い姿勢は、疲れにくく、腰痛や肩こりの予防になるだけでなく、集中力や記憶力に関係があることがわかっています。背すじを伸ばし、良い姿勢で授業を受けましょう。

熱中症を予防するために

①体調を整える

しっかり寝て、朝食を食べてから登校しましょう。

②服装を工夫する

帽子をかぶる、汗を吸収する涼しい下着を着る、運動時や屋外ではマスクを積極的に外すなどを意識しましょう。

③こまめに休憩・水分をとる

暑さに合わせてこまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。水筒は毎日忘れず持ってきてましょう。



保健だよりに 関するお知らせ

今年度の保健だよりでは、ネット依存やコミュニケーションに関する内容を毎月掲載していきます。

適切なICT機器の利用の仕方を知り、自分でコントロールする方法を学んでいきましょう。



今後の保健行事予定

検診日		検診項目	対象者
5月	22日(水)	尿検査2回目	二次検査、1回目未提出の生徒
6月	4日(火)	内科検診	3年
	5日(水)	心電図検査	1年
	10日(月)	内科検診	2年
	18日(火)	内科検診	ありがとう学級、1年
	20日(木)	歯科検診	3年、26~28組

視力検査、聴力検査、歯科検診（1年、21~25組）のお知らせを配布しました。異常があった人は、早めに病院へ！

