



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に早く寝て、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!

