



令和7年5月9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

ゴールデンウイークが終わり、これから暑さが増す季節になりました。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心がけましょう。



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。水筒は毎日忘れずにつなぎましょう。



ハート♡メディアGoodデー 保健だよりについて

今年度も保健だよりを担任の先生と一緒に読み、ネット依存やコミュニケーションに関する内容を毎月学んでいきます。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身に付けましょう。



5月の保健行事予定

	検診日	検診項目	対象者
5月	1日（木）	歯科検診	ありがとう学級、3年、21~24
	12日（月）	尿検査①	全校生徒
	21日（水）	心電図検査	1年
	26日（月）	内科検診	ありがとう学級、3年
	29日（木）	尿検査②	2次検査対象者、未提出者

健康診断の結果で異常の疑いのあった人にお知らせを渡します。早めに病院を受診して担任に結果をお知らせください！

