



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

ゴールデンウィークが終わり、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>

おへそを前に
出して、腰を
立てる。

足は自然に床
につきます。

いすに深く
腰掛ける。



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持ってきてきましょう。



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当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!

