

「五月晴れ」という言葉があります。本来は、6月（陰暦の5月）の梅雨時に見られる晴れ間のことを言いますが、最近では「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いようです。空の青さが美しい季節ですね。

さて、今年度は5月に体育大会があります。暑さにまだ慣れていないこの時期の運動は、特に熱中症の危険性が高くなります。軽い運動で暑さに徐々に体を慣らしておくこと（暑熱順化）がとても大切です。そしてこまめな水分補給を忘れずに！



GWは、緊張して疲れた体や心を休ませることができましたか。疲れが出たときの自分なりのリラックス方法を見つけておくといいですね。

保健室



今月の
保健目標



生活習慣を見直そう

朝活

してみたい？



「朝は、ギリギリまで寝ていたい」という人いますよね。

でも、思い切って早起きしたら、朝の時間を下にあるように有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか。

早起き

で味える

いいこと

- ・ 朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・ トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・ 心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ ちょっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ ニュースや天気予報を確認できる



よりよい朝の生活習慣 ～登校までにやることリスト～

- | | |
|---|---|
| ☐ 目覚めたら、朝の光を浴びる | ☐ 顔を洗って、歯をみがく |
| ☐ 朝食を食べる | ☐ ゆっくりトイレタイム（排便） |
| ☐ あなたオリジナルのよい習慣は？（ | ） |

まだまだ続きます！健康診断

内科検診



- ・ 体操服で受けます。
- ・ 聴診器で心臓の音を聴くほか、皮膚の様子、脊柱、四肢の動きも診ます。

歯科検診



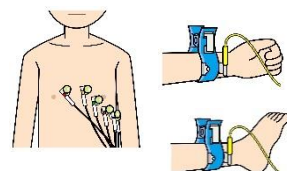
- ・ 朝、丁寧に歯みがきをしましょう。
- ・ むし歯の有無、歯肉の状態、歯垢の付着具合、かみ合わせの状態、顎の動きを診ます。
- ・ 取り外しのできる矯正器具を付けている人は、保管ケースを持ってきましょう。

【5月の健康診断予定】

8日（木）	歯科検診 3年、1－1 8・9組
9日（金）	内科検診 1年
15日（木）	歯科検診 2年 1－2、1－3
21日（水）	内科検診 2年
26日（月）	心臓検診 1年のみ

心臓検診（心電図）

- ・ 心電図検査をして、心臓の動きに異常がないか調べます。
- ・ 検査結果から精密検査が必要な場合には、該当者へお知らせします。



健康診断の結果を受け取ったら・・・



- ☆ 必ず、おうちの人と一緒に確認しましょう。
- ☆ 検査や治療が必要な場合は、できるだけ早めに受診の予定を立てましょう。医療機関に「受診のおすすめ」を持参しましょう。
- ☆ 医療機関で「受診のおすすめ」に結果を記入してもらった場合は学校に提出しましょう。

体育大会の練習が本格的に始まります



睡眠を十分に
とって、疲れを
残さない



朝食は必ず食べて
エネルギーと
水分を補給



準備・整理運動



汗拭き

水分補給



体育大会 5月29日(木)

生理用品は、トイレの個室にあります

生理用品が**足りないとき**、**困ったとき**は使ってください。
心や体のことで心配なことがあるときは、保健室にいつでも
相談に来てください。



学校に生理用品が常備されるようになって数年経過。「便利だから」と全員がトイレにある生理用品を使ってしまうと、どうなるでしょう。使い方については、各自考えてみましょう。