

保健だより 5月



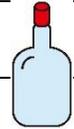
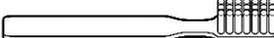
令和6年5月1日
和歌山市立明和中学校

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でもストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまにはゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



(HPへ)

健康診断のスケジュール (5月)

実施日	学年	項目	注意事項
5月9日(木)	全学年	眼科検診	
5月9日(木)	3年4組 2年1, 2組	内科検診	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
5月13日(月)	2年3, 4組	内科検診	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
5月14日(火)	1年1, 2組	耳鼻科検診	耳そうじしておく
5月14日(火)	全学年	尿検査	朝学活で回収 
5月15日(水)		尿検査予備日	朝学活で回収
5月15日(水)	3年	歯科検診	朝、歯磨きを丁寧にしてくる
5月16日(木)	1年	歯科検診	午後の検診のため、歯磨きセットをもってくる 
5月17日(金)	1年1, 2組	内科検診	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
5月20日(月)	1年3, 4組	内科検診	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
5月28日(火)	1年3, 4組	耳鼻科検診	耳そうじしておく 
5月28日(火)	必要な人	尿二次検査	朝学活で回収
5月29日(水)		尿二次予備日	朝学活で回収

それ、心や体からの SOS かも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

心のサイン

- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気がでない
- 集中できない
- 急に泣いてしまう
- イライラする
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

暑くなってきました 夏の準備をしましょう

暑熱順化 は今のうち!

暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

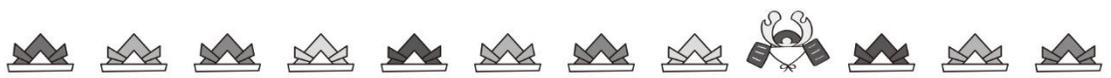
ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする



裏もみてね

7つの違いをさがそう



こたえ...左奥の下の掲示物/左はじの女子の口/中央の女子の髪型/右はじの男子の腕/左前方の机にかかっているカバン/中央前方の机の筆箱/右前方のイス