

ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和7年5月10日

5月になり、少しずつ暑くなってきました。**熱中症予防のカギ**は**暑熱順化**。「暑さ（熱さ）に身体を順化させる（慣れさせる）」ことです。そのため、ゆったりお湯につかったり、運動の強度を少しずつ上げたりして、軽い汗を流し、**熱中症を予防**していきましょう。**水分補給**も忘れずに！

5月の健康診断予定

日付け	検診内容	対象者
5月 8日（木） 14：00～	耳鼻科検診	3の5、3の6
5月 9日（金） ～1限まで 14：00～	尿検査③ 内科検診	未提出者 2の1、2の2
5月16日（金） 14：00～	心電図・貧血検査（予備日）	未実施者
5月21日（水） 14：00～	内科検診	2の3、2の4
5月22日（木） 9：30～	耳鼻科検診	1年生
5月23日（金） 14：00～	内科検診	2の5、2の6
5月27日（火） ～1限まで 13：40～	尿検査（再検査） 内科検診	対象者 かは1年生、1の1、1の2
5月29日（木） 9：00～	歯科検診	1の4、1の5、1の6、 3の3、3の4
5月30日（金） 14：00～	内科検診	1の3、1の4

週に1回程度、カウンセラーの先生が来校されます。

希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

【5月】

13日、20日、29日

【6月】

3日、10日、17日、24日

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



体 体温が
上がって
元気に
動ける

💧 朝ごはんを食べていない 💧

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



体 思い切り
遊ぶ元気が
出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

身のまわりの清潔を保とう!

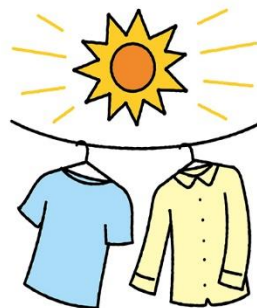
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服
を選んで、急な気温
の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオル
を持ち歩いて、汗の
しまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ば
む季節。下着やジャ
ージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗
の吸収もよく衛生的
で気分もよいね。