



令和8年5月1日  
 みらい青空学園  
 中学部 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。生活リズムは整っていますか？環境が変わって緊張したり、疲れを感じたりする人もいるかもしれません。ゴールデンウィークには、心と体を休める時間をしっかりと確保しましょう。また、今月末には運動会を控えています。生活習慣を整えて、けがにも注意しましょう。



## ～今月の保健行事～

日付	項目	備考
5/8(金)	身体計測、視力検査(全) 聴力検査(7.9年)	各健診の測定の仕方のプリントを配布しますので、よく読んでから測定を受けましょう。体育着で登校し、授業中に眼鏡を使用している人は、忘れずに会場へ持参しましょう。
5/11(月)	尿検査1次予備日	4/24に提出できなかった人は、8:40 までに各自で南保健室へ提出してください。
5/14(木)	耳鼻科検診(全)	前日に耳垢をとり、当日は鼻をかんでおきましょう。
5/22(金)	尿検査2次	尿検査1次の結果、2次検査対象となった人は、8:40までに各自で南保健室へ提出してください。

## 今月の目標『規則正しい生活習慣を定着させよう』

### 朝ごはんからだのスイッチオン!

朝食は、1日のエネルギーを蓄えるためとても大切です。運動会練習が始まりますので、しっかり食べてから登校してください。

脳が目覚めて勉強に  
集中できる  
ブドウ糖が脳に供給されて  
記憶力 UP!

腸が動いて便秘予防になる

体温が上がって午前中から  
元気に動ける





また、運動会練習や本番前には、以下の3つの事前準備をして  
けがや体調不良を予防しましょう。

水分補給はのどが渇く前に

ストレッチは運動前と後  
両方に

爪を切る



## 暑くなりはじめに注意!

熱中症は、梅雨明けから急増します。急激な気温上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追い付かず、体温が上昇しすぎてしまうからです。そこで大事なのが**暑熱順化**です。夏までに暑熱順化ができていると、熱中症になりにくくなります。

### ゆったり湯船につかる

38~40℃のぬるま湯に15~20分ほど浸かるとじんわり汗が出て眠りやすくなるので、軽い運動を続けるための体力づくりにもなります。



### 運動時は強度を少しずつ上げて

「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は避けましょう。普段運動をあまりしていない人はウォーキングや階段を使うことから始めましょう。



自分の生活に合った方法を無理なく取り入れましょう。

5月でも熱中症の危険あり!暑熱順化では、こまめな水分補給を。



受診のおすすめを受け取ったら…

✦**早めの受診**を✦

健康診断は受けたら終わりではありません。学校でわかるのは病気の「可能性」です。実際に異常があるのかどうか、また、その健康問題が起こった原因や解決方法を知るためにも、「受診のおすすめ」を受け取った人は早めに受診してください。受診後は受診報告書を必ず提出してください。

