

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年5月12日

5月の保健目標:生活習慣を整えよう！



ゴールデンウィークが終わり、日常の生活が戻ってきました。
急に気温が上昇し、体がついていけない人もいるかもしれません。
運動会練習も始まります。連休中に生活リズムが崩れてしま
った人は、早めに学校生活のリズムを取り戻しましょう。

生活リズムを整えるための第一歩は「朝起きる時間を守ること」です。
まずは、そこを目標にチャレンジしてみましょう。



☆☆☆13日(火)は腎臓病検査(2回目)の回収日です！☆☆☆

※1回目の回収日に提出できなかった生徒のみが対象です。

1 回収日時 **5月13日(火)**

★クラスごとにまとめて8:35までに保健室へ

2 方法

- 回収日の早朝尿を採取し、容器に入れ、提出する。
- クラス名簿・ビニール袋を配布するので、クラスごとに回収する。
- 提出する際、各自名簿に○を記入し、名前・本数の確認を保健委員が行い、保健室に提出する。



<注意> 容器は他のビニール袋やティッシュで包まないこと。

3 その他

容器がない人は保健室に取りにきてください。

配布されたプリントをよく読んで、提出をお願いします。

忘れた人、体調により提出できない人は、保健室に相談に来てください。



朝ご飯のチカラ ～一日の元気の源は朝ご飯～

朝ご飯をしっかり食べると…

- 脳にエネルギー →記憶力が向上して勉強の効率アップ！！
- からだにパワー →体温、脈拍が上昇して気分も上向きに！！



朝ご飯を食べない人の理由は…

- 時間がない→朝食にかかる時間は10～15分。あと10分早く起きれば、間に合います。
- 食欲がない→夕食・夜食の食べ過ぎでは？寝る前2時間以内には食べないように。
- やせたい →朝食抜きで飢餓状態(きがじょうたい)になった体は「栄養たくわえモード」に。これではかえって逆効果です。

♡たっぷり睡眠^{すいみん}をとり、朝ごはんをしっかり食べることが熱中症予防につながります！♡



言葉で 5 W 1 H 伝えてほしい

What? …何を?

When? …いつ?

Why? …なぜ?

Who? …誰が?

Where? …どこで?

How? …どのように?

けがや病気で保健室に来た時、「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」など、体の様子をできるだけ自分の言葉で伝えてられるようにしましょう。そうすることで、応急処置をスムーズに行うことができます。また、けがや病気の原因を知ることによって予防することにもつながります。

◎◎5月27日(火)は腎臓病検査

(二次検査および一次最終)の回収日です◎◎

*二次検査の生徒及び一次検査を出していない生徒は必ず提出してください。

(対象者には事前に個別に連絡が届きます。)

<提出方法>

★各自で 8:05～8:25 の間に保健室へ提出

★配布されたプリントをよく読んで、提出をお願いします。

*提出できない生徒は必ず保健室に相談にきてください。

