



令和7年度5月号
大阪市立北稜中学校
保健室

ゴールデンウイークが終わり、これから
どんどん暑さを感じる日が増えていきます。
体が暑さに慣れていない今の時期は、意外と熱中症の
リスクが高めです。水分補給など、熱中症予防を
しっかりして暑さに備えましょう。

また、5月は、4月からの環境の変化による
疲れが出やすい時期です。自分なりのリフレッシュ
方法を考え、実践してみてくださいね。
無理なく過ごしましょう！

5月の予定

- 8日（火）心臓検診（1年生と2・3年対象者）
- 13日（火）歯科検診（3年）
- 16日（金）尿検査二次（対象者）
- 28日（水）耳鼻科検診（全学年）

そろそろはじめましょう 热中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がつい
ていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



保護者の方へ

お渡ししています 健康診断の結果を

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおおすすめします。

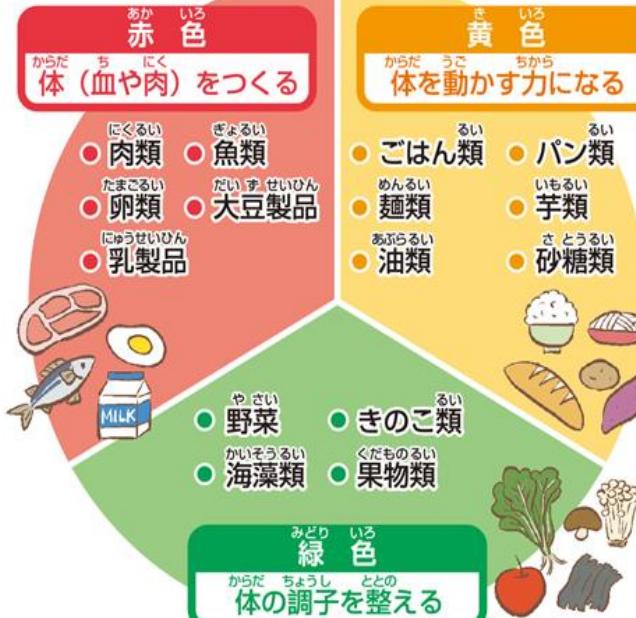


※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群



まいにち あさひるゆう 朝・昼・夕の3食
ひんぐん しょく 品群の3色がそろった食事 をと
ろうという運動です。これを意識
けかてきすると結果的にバランスよく栄養
をとりやすくなります。

まずはちょい足し
からスタート！

例 パンにちょい足し



スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

