



令和7年度5月号  
大阪市立北稜中学校  
保健室

ゴールデンウィークが終わり、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  
方法を考えて、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

# 熱中症予防

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！

### 水分補給



水分をこまめにとろう

### 睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

### 体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

### 保護者の方へ

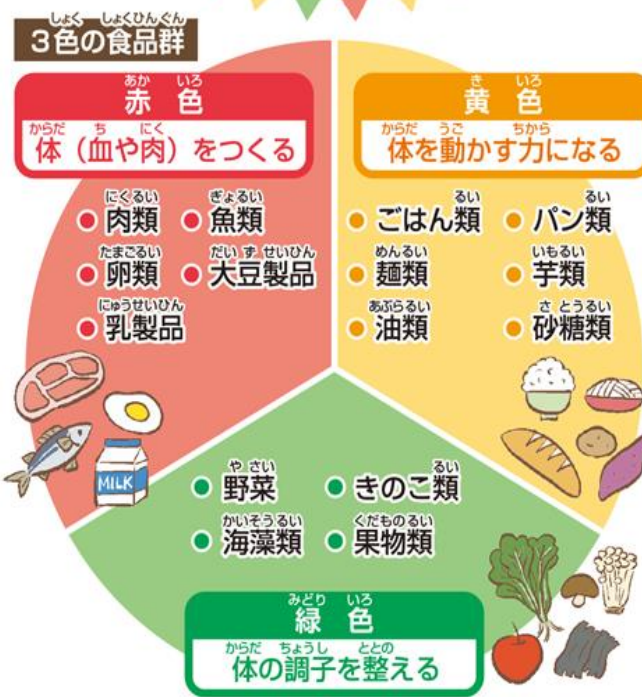
健康診断の結果を  
お渡ししています

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



### 栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食  
品群の3色がそろった食事」とと  
ろうという運動です。これを意識  
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「ちよい足し」  
からスタート！



つかれたときに  
やってみて！

## リフレッシュのアイデア

時間をかけて  
ストレッチ

睡眠時間を  
おまめにとる

ゆっくりと  
深呼吸をする

ひとりで  
ゆっくりする  
時間を作る

スマホを置いて  
散歩する

好きな本を  
もう一度読む

etc...

