



令和8年度5月号
 大阪市立北稜中学校
 保健室

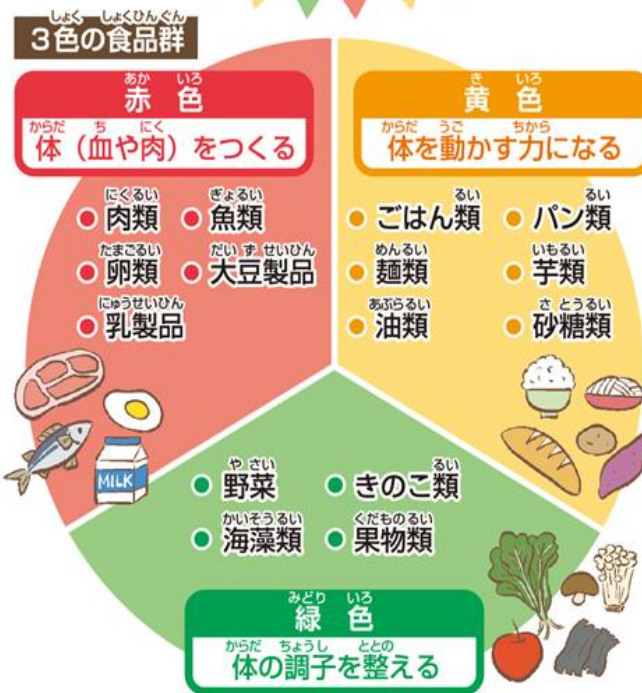
ゴールデンウィークが終わり、しばらく経ちました。これからどんどん暑さを感じる日が増えていきます。真夏の暑さではないとはいえ、体が暑さに慣れていない今の時期は、意外と熱中症のリスクが高いです。水分補給など、熱中症予防をしっかりと暑さに備えましょう。

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。

5月の予定

- 19日(火) 尿検査二次 (対象者のみ)
- 27日(水) 耳鼻科検診 (全学年)

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!



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!



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。

つかれたときにやってみて!

リフレッシュのアイデア

- 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
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 睡眠時間を多めにとる
- ストレッチ
- 時間をかけて