

ほけんだより 5月



沼田市立利根中学校 保健室 R8.5.1

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。心と体の調子はどうですか？
新しい環境に慣れ、少し緊張がとれてきた頃「つかれたな～」と感じる人も多いのではないのでしょうか？

明日からGWになります。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、GW明けからも元気に過ごせるように、心と体の調子を整えておきましょう！



日程	検診項目	場所	対象学年
5/20(水) 13:10~	内科検診	保健室	全校生徒

*詳細の「おたより」を実施日の1週間前後に配付します。

～保護者の皆様へ～

保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございます。
引き続き5月も健康診断を予定しています。検診日は、なるべく欠席をしないようにお願いします。

歯科検診結果を5月中に全員に配付します。結果を確認していただき、「受診おすすめ」のところに○があった場合は、早めの受診をお願いします。歯科受診後、用紙を担任へ提出してください。

GWも生活リズムを整えよう！

GWでも、生活リズムを整えることを意識しましょう。生活リズムが崩れてしまうと、体調不良やケガにつながってしまいます。GWも、部活動があるので学校がある日と同じ生活リズムを心がけてください。

★朝日を浴びよう



★バランスよく朝食を食べる



★適度な運動をする



★夜更かしをしない



★23時までにはお布団へ



ゴールデンウィークも規則正しい生活を心がけよう！



【旬の野菜を知っていますか？】

問題 5月によくとれる旬の食材はどれでしょうか？次の中から、5つ選んでね。

そらまめ



じゃがいも



トマト



とうもろこし



きゅうり



だいこん



ブリ



ホタルイカ



ヒラメ



夏みかん



りんご



スイカ



茶葉(緑茶)



答え そらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉(緑茶)

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

朝ごはんでこんなに変わる?!

みなさんは、毎日朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんは、一日のうちで一番大切なので、しっかり食べてきましょう。

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが1日を楽しく過ごすためのカギ！
勉強や運動をがんばるには「まず朝ごはんから！」

心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする

