

ほけんだより 5月

令和7年5月9日
西条市立西条中学校
保健室

5月5日は、21歳で「初夏」といい夏の始まりの時期です。さわやかな青空に、こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぎます。20日ごろまで続き、あらゆる生き物が勢いよく成長して生命力に満ちる時期「小満」となります。山も新芽が芽吹ききれいな山色を見ることが出来ますね。

生活リズムととのえチャレンジ!!



Step1 目標となる1日のリズムを考えよう。

家を出る前	起きる時間		帰ってきた後	勉強する時間	
	時	分		時間	
	朝ごはんの時間			自由な時間	
	時	分		時間	
	家を出る時間			寝る時間	
	時	分		時	分

Step2 目標にチャレンジしよう

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



規則正しい生活をおくることで新しい環境で疲れたいと体を整えましょう。

Step3 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ! できなかったところがあったら、原因を考え、再チャレンジ!!



体育大会の練習がはじまる!

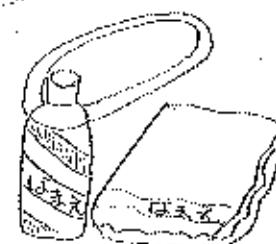
けがをしないために大切なことがあります。



早く早く起きて
疲れを残さない。



朝ごはんは必ず食べる。



水筒とタオルを持ってくる。

調子が悪いときは無理をしない。



運動しやすいはきむれにくつをはく。

準備運動や整理運動も必ず行う。



先生の話をしっかり聞く。

手や足のつめは短く切る。



からだがよろこぶ「水分補給」

体育大会の練習が始まります。水分補給ができるように必ず水筒を持ってきました。水筒には、カフェインの入っていない麦茶や水がよいでしょう。そこにしつみみの塩を入れると熱中症予防にもなります。運動量が増えてくると量が足りなくなったり栄養分が不足したりするので、体育大会が終わるまではスポーツドリンクでもよいです。

気をつけてほしいのは、湿度です。冷たいのがいいだろうと氷がいっぱい入っていると、水分があつという間になくなり氷ばかりになってしまい水分補給ができなくなってしまう。量や中身を家族で確認しながら、熱中症を予防し健康な生活がすごせるようにしましょう。