

# ほけんだよっ 5月

令和8年度5月  
高美が丘中学校  
保健室



新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいます。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

## GOODな生活リズム作れていますか？

### 睡眠



✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

### 食事



✿ 毎日3食、食べていますか？  
特に朝ごはんはとっても大切！

### 運動



✿ 適度に体を動かしていますか？  
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を  
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

### 心



✿ 悩み事や心配事はありませんか？  
✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

こんな症状はありませんか？

頭が痛い



食欲がない



気分が落ち込む



イライラする



便秘ぎみ



気持ちがしんどい時は、試してみよう



気持ちを書き出す



好きな音楽を聴く



のんびり過ごす



体を動かす

スクールカウンセラー：澤井先生

木曜日 10:00~15:30

心のサポーター：米谷先生

木・金曜日 9:00~13:00

お話を聞いてもらうことができます。保健室もいつでも話を聞かせてください。一緒に考えましょう！



話を聞いてもらう

始めよう!

# 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



はじまります!  
練習が  
準備はOK?

体育祭の

## 5月の予定

7日(木)

内科検診

(1年、2-1)

8日(金)

尿検査二次

21日(木)

内科検診

(2-2、3年)

22日(金)

眼科検診(1年)



### ◎ 水分補給の目安は?

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

### ◎ ケガをしないためには?

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

### ◎ ストレッチはいつやる?

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。