保健だより 5月号

『健全な精神は健全な身体に宿る』

令和7年5月7日(水)

那覇市立松城中学校保健室

楽しかったゴールデンウィークが終わりましたね。そろそろ梅雨の季節に入り、気温と湿度が高く蒸し暑くなってきます。暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症にもなりやすい季節です。

休みで乱れた生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 生活リズムを整えよう



新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。 つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。 今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう!

生活リズムとのえという



理想的な1日のリズムを考えでみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間			勉強する時間	
	時	分			時間
	朝ごはんを食べる時間		帰って	お家でのスクリーンタイム	
	時	分	きた		時間
	家を出る時間		後	寝る時間	
	時	分		時	分

ETEPS

朝ごはんの後は トイレの時間も確保。 何分くらい必要かな?

,起きる時間から逆算して 寝る時間を決めよう

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、その原因を考 えてから、明日もう一度チャ レンジしてみましょう。





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。

5月の健康診断日程

5月8,9日(明日とあさって)は尿検査の提出日です。

学校で最後の提出になりますので 1回目に提出できなかった人は必ず出しましょう。

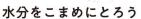
月	日	検査項目	対象	時間		検査場所
	8(木) 9(金)	尿2次検査	1回目に提出していない人	朝の会 終了後 提出	早朝尿	保健室
5	9 (木)	歯科検診	1-2 1-3 3年生	9:00 開始	授業並行	保健室
	29 (木)	内科検診	全学年	1:35~	1年生 心臓検診あり	保健室 図書室 視聴覚教室

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!







ぐっすり眠れる環境を整えよう





体調を整え丈夫な体を作ろう



は今のうち

暑熱順化

熱を外に放出して体温を調整する力を つけ、体が熱中症になりにくい状態に なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。**適切に汗をかく力をつける**ことが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、 温船につかる

汗をかくほどの運動を

その他、 汗をかく行動をする 暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。