

ほけんだより



令和7年5月1日（木）
鹿嶋市立鹿野中学校
保健室

No. 2

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために自分では何ができるのか、考えてみましょう。

5月の保健目標

自分の健康状態を知って体づくりをしよう

5月の安全目標

施設設備の適切な使用法を学ぼう

5月の保健行事

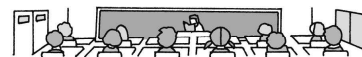
日にち	保健行事
5月 1日(木)	尿検査（全学年）
5月15日(木)	歯の検査（3年・1A）
5月22日(木)	歯の検査（2年・1B）
5月27日(火)	尿二次検査（該当者）

5月も保健行事が入っています。
正しく受けられるようにしましょう。

こんな日は**熱中症**にご用心



「慣れてきたころ」が危ない!!



けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- ☐ おしゃべりに夢中になっていませんか?
- ☐ 道路でふざけていませんか?
- ☐ 交通ルールをきちんと守っていますか?



▼▼部活動のとき▼▼



- ☐ しっかりウォーミングアップしていますか?
- ☐ 十分に休養をとっていますか?
- ☐ ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- ☐ 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- ☐ 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- ☐ だらだら簡食していませんか?



▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- ☐ 夜、ぐっすり眠れていますか?
- ☐ 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- ☐ 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- ☐ 相手の気持ちを考えず、からかっていますか?
- ☐ 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- ☐ 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



▼▼家族や先生に対して▼▼



- ☐ きちんとあいさつしていますか?
- ☐ 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- ☐ はっきり返事ができていますか?