

ほげんだより 5

令和8年5月7日発行
伊良波中学校 保健室

今月の保健目標
生活リズムを整えよう

6連休のGWが明け、学校モードに切り替えの時期ですね。楽しい時間を過ごした人もいれば、生活リズムが少し乱れた人もいるかもしれません。

5月は疲れが出やすく、気持ちもゆらぎやすい時期です。無理をしすぎず、生活リズムを整えることが大切です。楽しみなスポーツフェスタに続き中体連の大会なども控えています。自分の体と向き合いながら、無理のないペースで準備をしていきましょう。

健康診断はまだまだ続きます



- 12日(火) 歯科検診 (3年)
- 13日(水) 内科検診 (3年1組~3組)
- 14日(木) 内科検診 (3年4組~5組)
- 15日(金) 歯科検診 (2年)
- 19日(火) 身体計測・視力検査 (全学年)・聴力検査 (1・3年生) 心電図 (1年生)
- 19日(火)~20日(水) 尿検査2次
- 22日(金) 歯科検診 (1年)
- 28日(木) 内科検診 1年1組~3組

リフレッシュのアイデア

- つかれたときに やってみて!
- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む etc...
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を 多めにとる
- ゆっくりと 深呼吸をする

8日は伊良波スポーツフェスタ!

★思い切り楽しむために、熱中症やケガの予防は欠かせません★

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって 筋肉が柔らかくなり、 疲労も軽減されます。

準備運動で けが予防

5月31日は世界禁煙デー



副流煙は体に悪い

タバコの誘いは断る!!

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