



令和7年5月1日

美乃浜学園

保健室

新生活スタートから1か月

新しい学年がスタートして、1か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？ 慣れない環境での緊張が積み重なり、疲れもたまってくる頃かと思います。

食事や休養をしっかりとって、趣味や好きなことをするなど心もリフレッシュし、5月も元気に過ごせるようにしましょう。

5月の保健目標

外で元気に運動しよう



5月はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険性が高い時期でもあります。

スポーツ祭の練習も、これから始まります。生活リズムを整え、休養を十分に取り、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

こまめな水分補給で熱中症予防！



水筒の中身について

普段は水・お茶（甘くないもの）としていますが、

5月～10月は、**薄めたスポーツドリンク※**も可です。

（※薄めないと糖分の摂りすぎになってしまうため、2～3倍に水で薄めましょう。）



そろそろはじめましょう

熱中症予防

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠

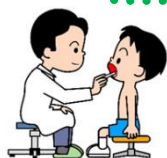


ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



定期健康診断 実施中！



健康診断の
結果をお知らせ



5月の健康診断日程

9日(金) 歯科検診 4年

14日(水) 尿検査(一次もれ者)

15日(木) 内科検診 7年

21日(水) 内科検診 5年

23日(金) 尿検査(一次もれ者)

30日(金) 内科検診 6年

心臓病二次検診(該当者)ヘルスケアセンター



〈全員に結果を通知するもの〉

・視力管理カード・・・片眼でもB以下の場合は、受診をお勧めします。

・歯科検診のお知らせ・・・未処置のむし歯や要注意乳歯などは、早めに受診をしてください。

※上記以外の検診(聴力・内科・心臓病・尿など)は、受診が必要な場合のみ個別に結果を通知します。

※健康診断全般の結果は、夏休み前までに健康手帳にてお知らせする予定です。