



令和7年5月1日

美乃浜学園

保健室

## ほけんだより 5月 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ふため、2～3倍に水で薄めましょう。）



## 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！

### 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



健康診断の結果をお知らせ



〈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。