

ほけんだより

5月

令和8年5月発行
金沢市立城南中学校
保健室



今月の
保健目標

生活のリズムを作ろう

健康診断 継続中

5月12日 (火) 1年 心臓検診
5月13日 (水) 2年 歯科検診
5月20日 (水) 1年 耳鼻科検診
5月21日 (木) 一次二次検尿検査
(※一次提出は最終日)
6月 4日 (水) 3年 歯科検診
6月10日 (水) 1年 歯科検診
6月11日 (木) 眼科検診(抽出者)



早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活ができていますか？睡眠をしっかりと取ると成長ホルモンの分泌で筋肉を作ったり、身長を伸ばしたり肌・髪にも効果があります。「イライラ」したり落ち込んだりするのは、睡眠不足のせいかもしれません。また、学習した内容を定着させるためにも睡眠がとても大切です。睡眠によって脳は記憶の整理をしています。「寝る子は伸びる(勉強も身長も!)」睡眠の質を上げることが健やかに、賢く成長する鍵です。

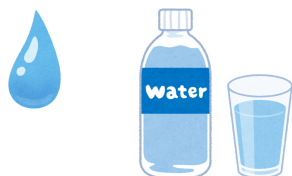


熱中症

上手な水分のとり方ポイント

5月は体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化(しょねつじゅんか)」の時期です。真夏ほど気温が高なくても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って、上手に水分をとみましょう。

水筒を忘れずに学校へ持参しよう！



① のどが渇く前に飲む



② 運動の前後に飲む



③ 朝ごはんでは水分をとる



GW明けの過ごし方

GWが終わり、心も体も「お休みモード」から「学校モード」へと切り替える時期です。「なんだかやる気が出ない」「体がだるいな」と感じることは、誰にでもある自然なことです。これを「五月病」と呼んだりもします。無理にエンジンを全開にしようとせず、規則正しい生活を心がけ、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

保護者の方へ

視力検査の結果と 受診のお願い



「視力検査結果のお知らせ」を配付しましたので、ご確認ください。視力検査結果が「B・C・D」判定の場合は、黒板の文字が見えにくい可能性があります。早めに眼科を受診し、後日「受診報告書」を提出してください。

