

# ほけんだより

大徳中学校 2024.5 NO.2



体育でシャトルランや長距離走を行うことが多い5月は、「しんど〜い!」とか「今日は〇〇だったよ!」と保健室に報告してくれる人も多くいます。

保健体育で学習しますが、中学生の時期は心臓や肺の機能が大きく成長するときです。その発育発達を助け、さらに体を丈夫にするために、マラソンなど持久力を必要とする運動はとても効果的です。

とはいえ、長距離走は苦手な人も多いですよね。無理はせず、でも一生懸命に行いましょう。今!皆さんの心臓や肺が鍛えられ、強くなっています!



## 毎日チェックしてますか!? 天気予報

大徳中学校では、衣替えの期間が自己判断となっています。

天気や気温、活動内容を考えて、最適な服装を考える必要があります。

これからの季節は、気温の上がり下がりが多い不安定な季節です。毎日天気予報をチェックして服装を決めることを習慣づけましょう。

気温	オススメ制服
26℃以上	半袖ポロシャツ 
21℃~25℃	長袖ポロシャツ 
16℃~20℃	冬服 
15℃以下	冬服 +セーターやトレーナー

左の表は、あくまでも目安です。

- ・ 同じ気温でも、天気や湿度、人によっても感じ方は違う
- ・ 朝とお昼では気温が大きく変化する
- ・ エアコンなどの風の当たり方によっても工夫が必要

さて、あなたは明日どんな服装なら快適に学校生活を送れるかな?



環境と服装が合ってなくて、体調を崩す生徒が減ることを期待しています

まだまだ続きます  
健康診断



5  
6月の予定

5月16日(木)午後 眼科検診(1年生)

5月23日(木)朝 尿検査(全学年)

6月 5日(水)午前 歯科検診(2・3年生)

6月 6日(木)午後 歯科検診(2年生)

6月12日(水)午前 歯科検診(3年生)

6月13日(木)午後 歯科検診(1年生)

6月20日(木)午後 歯科検診(1年生)

