

ほけんだより 5月

令和7年5月
足羽中学校 保健室

入学、進級してから1ヵ月がたちました。新しい環境に少しづつ慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。ただし「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みをしましょう。1年生は部活動が始まりましたね。5月は、文殊山強走大会や校外学習(1年)、職場体験(2年)、修学旅行(3年)と各学年行事が盛りだくさんです。心も体も健やかに過ごせるといいですね。

校外学習・職場体験・修学旅行に向けて

校外学習・宿泊行事

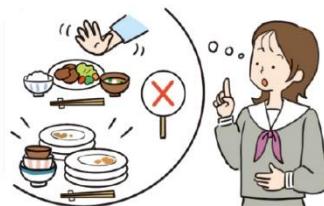
健康チェックポイント

乗り物酔いを予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない！」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を予防しよう



- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

暑さにも注意を！



気象庁から、今年の夏の気温は今までより高くなると予想されています。4月もすでに25°C以上の夏日が何度かありました。

5月は、各学年行事があるので、早めの熱中症対策を心掛けましょう。普段から、睡眠・朝食をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。

