

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、疲れが出てくるころです。今月は運動会もあるので、リズムを整え、元気な学校生活を送れるようにしましょう。

## ◆5月の保健行事

- 1日 (木): 心臓検診 (1年生)
- 8日 (木): 腎臓検診二次 (該当生徒)
- 13日 (火): 安全点検・衛生検査
- 15日 (木): 内科検診 (全学年)



## ◆5月の保健目標

体力の向上に努めよう  
～意欲的に体育の授業、部活動に励もう～

## ◆5月の安全目標

安全な集団行動をしよう  
～交通ルールを守り、常に交通ルールを意識した行動を心がける～

しよねつじゅんか

## 暑熱順化をして暑さに強い体をつくろう

「暑熱順化」とは、軽い運動や入浴をすることで汗をかける体をつくり、少しずつ体を暑さに慣れさせることです。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。今月は運動会もあるので、暑さに強い体をつくり、本番で練習の成果を発揮できるようにしましょう。

### 軽い運動をする



自転車で登下校をしたり、  
昼休みに外で体を動かしたり、  
1日20～30分程度の  
軽い運動をしましょう。

### 湯船につかる



入浴の前後に十分な水分と  
適度な塩分を補給し、  
汗をかくとよいです。  
また、お湯の温度によって  
入浴時間を調節しましょう。

### 冷房の温度は高めにする



冷房の効いた室内から  
暑い場所に移動すると、体温の  
調節機能がうまく  
機能しなくなってしまう。

## 運動会に向けて準備は大丈夫？

☐ 睡眠は十分である



☐ 朝ご飯を食べた



☐ 手足の爪を切っている



☐ 水筒・タオルを持っている



☐ 運動に適した服装である



☐ 準備体操をしている



## ゴールデンウィークも規則正しい生活を送ろう

もうすぐゴールデンウィークですね。部活動の練習がある人も、お出かけする人も、お家でゆっくりする人もいます。心と体を休めてリラックスすることは大切ですが、生活リズムの乱れには注意が必要です。連休を元気に過ごすためにも、連休明けに元気に登校するためにも、守って欲しいことが5つあります。

不規則な生活を続けてしまうと、ゴールデンウィークが終わってから、元の生活リズムを取り戻すことが大変になってしまいます。規則正しい生活を送り、7日（水）に学校で元気に会いましょう。

<p>早起きをして朝日を浴びよう</p> 	<p>朝ご飯を食べよう</p> 	<p>適度な運動をしよう</p> 
<p>早く寝よう</p> 	<p>メディアの使用時間を決めよう</p> 	<p>ゴールデンウィークも 規則正しく過ごそう</p> 

### ゆきはらちよ SC雪原知代先生 | 学期の勤務予定日

5月	9日(金)	16日(金)	26日(月)
6月	16日(月)	23日(月)	30日(月)
7月	7日(月)		

相談時間は、9:00～17:30分です。

面談希望の方は、担任又は音頭（教育相談）、天野（養護助教諭）までお知らせください。

相談日程を調整いたします。

★カウンセリングってどんなことを相談するの？と疑問に思う人がいると思いますが、相談のきっかけは人によっていろいろです。例えば、友人関係のこと、部活動のこと、勉強のこと、家族のこと、どんなことでも大丈夫です。雪原先生はみなさんが悩んでいることを解決するための方法を一緒に考えてくれます。雪原先生の来校日は、心の教室（相談室）が空いているのでぜひ昼休み等にほっと一息つきに行ってみてください。

※紙媒体での保健だよりの発信は本年度までとなり、次年度以降は本校ホームページ・eメッセージのみでの配信となりますので、ご了承ください。