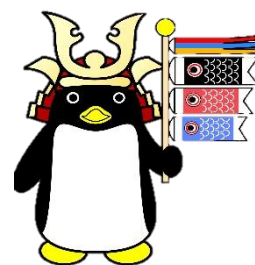


ほけんだより

新しい環境には慣れたでしょうか？初夏に向かう今は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。4月早々からの緊張や忙しさに心と身体が疲れてきたと感じている人もいないでしょうか。そんなときは、外の新緑に目を向けて少しリラックスしてみましょう。

5月保健目標

検診結果を生かそう



身体測定の結果は？



肥満だった

今後の生活で気をつけること

- ✓ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ✓ 夜遅い時間に食べすぎないようにしよう
- ✓ ドカ食いはやめよう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ おやつや清涼飲料水を摂りすぎないようにしよう
- ✓ 油分の多いものや甘いものを食べすぎないようにしよう

肥満ややせでなかった人もバランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

視力検査の結果は？

B (0.9~0.7)

念のため眼科を受診しましょう

C (0.6~0.3)

早めに眼科を受診しよう
専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

D (0.2 以下)

今後の生活で気をつけること

- ✓ 読書や勉強をするときは、目から 30cm 以上離そう
- ✓ 「目が疲れたな」と感じる前に休憩をとろう
- ✓ スマホの使用時間はどれくらい？振り返ってみよう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ スマホを使うときの姿勢を見直そう

A (1.0 以上) の人も目を休める時間をつくろう



保護者の方へ

- ・内科検診（4月23日：2-3~5男子、3年男子）が延期になりました。5月14日に実施をしますので、よろしくお願いします。
- ・保健関係書類の提出へのご協力ありがとうございました。まだまだ健康診断は続きます。病院の受診をされた場合、結果は学校まで紙面でお知らせください。

熱中症に注意です！

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

水筒を学校に持ってきましょう！

中身は水・お茶（麦茶がおすすめです）
スポーツドリンク（夏期のみ）のいずれかです。

早寝、早起き、朝ご飯で予防！

7時間は睡眠時間として確保できるように
しましょう。朝ご飯をしっかりと摂りエネルギー
を補給してきてください。

無理をしない、こまめに休憩！

体調が優れないときや、気分が悪くなったとき
は、早めに先生や近くにいる友人に伝えてくだ
さい。こまめに休憩し、水分補給をしましょう。

熱中症にならないために・・・

暑さ対策をしよう

ぼうしで日差しを避け、
あまり体を締め付けない
風通しのよい
服を着ま
しょう。
冷却グッズも
上手に活用
しましょう。



強い体をつくろう

毎日3食、栄養バランス
のよい食事をとり、適度
に運動して、
暑さに負
けない体
をつくり
ましょう。



水分補給はこまめに

意識してこまめに水分
補給をしましょう。おす
すめは水や
お茶です。
スポーツを
してたくさん
汗をかいた
ときは、塩分も
とりましょう。



無理はしない

体調が万全ではないと
きに暑い中で激しい運
動をすると、危険度がぐ
んと上がります。無理を
しないことが
大事です。



△スポーツドリンク・清涼飲料水の飲みすぎにご注意を

喉の乾く季節は冷たいジュースがおいしいですね。熱中症予防のためにも、水分補給は大切です。しかしスポーツドリンクや清涼飲料水の飲みすぎは、糖分やカロリーの摂りすぎで太るだけでなく、疲れやすさや集中力の低下もまねいてしまいます。

毎日の習慣として、スポーツドリンクやジュースをついつい選んでしまう人は、飲み方や飲む量に注意しましょう。