

# 5月の保健だよ！

令和7年5月1日（木）

伊平屋中保健室

雨が続けていますね。もうすぐ梅雨の季節がやってきます。この時期は、クーラーを使用し始めるので体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごせるようにしましょう。また、食べものも傷みやすくなり、お腹の調子が悪くなることも多々あるので要注意です。生ものには特に注意しましょう。

## 05月の月目標「正しい姿勢を心がけよう」

### 5月の健康診断 注意点

#### 視力・聴力・心電図検査

5月12日（月） 15:30～ 下センター

- \* 視力は、**全学年対象**。メガネ・コンタクトがある人は着用して検査を受けましょう。
- \* 聴力 **1・3年生対象**。耳掃除してきてね。
- \* 心電図は、**1年生のみ対象**。ジャージ登校です。検査の時は**上下体育着**でお願いします。

#### 尿検査

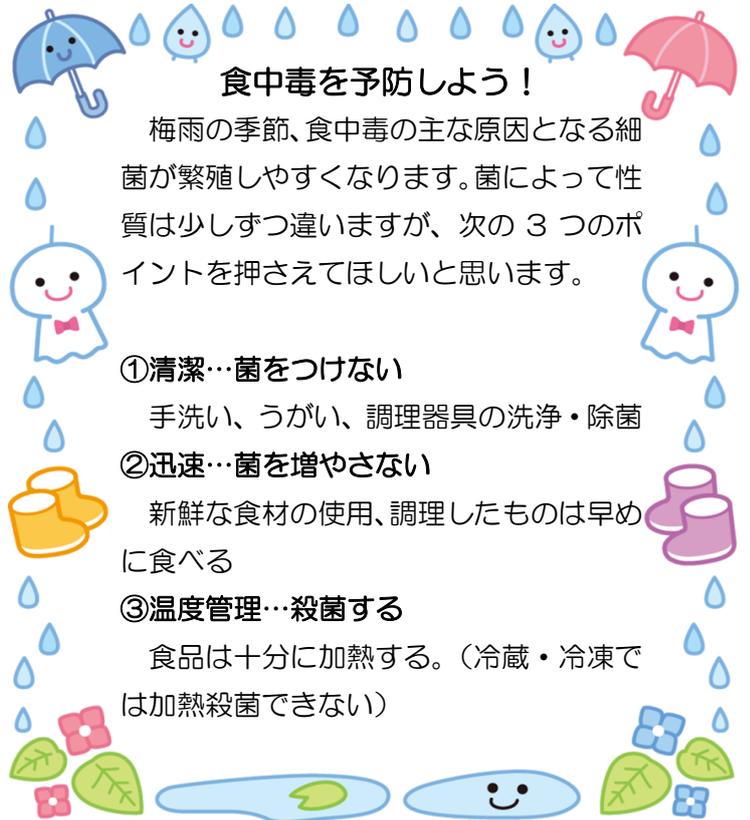
5月13日（火）～15日（木）

- \* 1校時休み時間までに提出をお願いします。

#### 歯科検診・歯のブラッシング指導

5月22日（木） 1校時～3校時

- \* 当日の朝、しっかり歯みがきしてね
- \* 番号順に整列をお願いします。
- \* 検診の時に、歯科医の声をよく聞いてみてください。 「**C**」はむし歯、「**M**」は治療歯です。何もなければ「むし歯なし」ですよ(^▽^)/
- \* 歯科検診の後に、学級で歯のブラッシング指導を行います。**ハブラシの準備・筆記用具**を忘れずをお願いします。



### 五月病を予防・改善するための

## 5つのコツ

- ① 質の良い睡眠をとる
- ② 腹式呼吸などのリラクゼーションを行う
- ③ 栄養バランスの良い食事をとる
- ④ 継続的に適度な運動をする
- ⑤ 人と話したり、相談したりする

出典：少年写真新聞社『心の健康ニュース』2025年5月8日号 第536号

### 暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮ふに害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい  
服装をする

ぼうしや日焼け止め  
紫外線を防ぐ

こまめに水分を  
補給する

