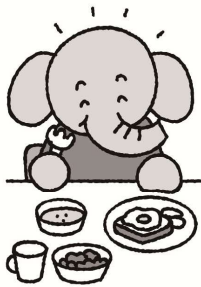


令和7年5月
東紀州くろしお学園
ほけんしつ

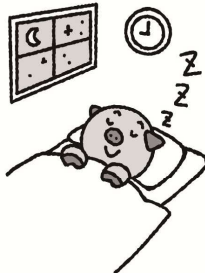
しんねんど 新年度がはじまって、1ヵ月が経ちました。かんきょう 環境が変わって、きんちよう 緊張したり、つかれを感じたりした人も多いと思います。5月はこころ 心やからだ 体のつかれが出やすく、たいちよう 体調をくずしやすい時期です。自分に合った方法でリフレッシュしながら、5月も元気に過ごしましょう。

5月の保健目標 生活リズムを整えよう

生活リズムを見なおそう



ちようしよく た しっかり朝食を食べよう



はや あ じゆうばん すいみん 早寝早起きで十分な睡眠



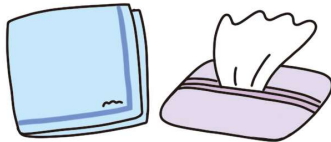
うんどう か5だ 運動で体をうごかそう



き じ かん はいべん 決まった時間に排便

みだしなみ・せいけつチェック！

□ハンカチ・ティッシュは
もっていますか？



□せっけんを使って
手をあらっていますか？



□手・足のつめは、
のびていませんか？



5月の健康診断予定

8日(木) 耳鼻科検診(全学部)

15日(木) 内科検診(全学部)

20日(火) 視力検査(小 中学部)

14日(水) 眼科検診(全学部)

19日(月) 視力検査(高等部)

28日(水) 二次尿検査(該当者のみ)

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

暑さで体調が悪くならないようにするために、水分をきちんととるようにしましょう。また、昼間はあたたかくても、夕方や夜になると寒くなってくることがあります。寒さと暑さの差が大きいと、かぜをひきやすくなるので、出かけるときは、上着を持っていき、寒くなったら着られるようにしておきましょう。

体育祭の練習が始まります

5月24日は体育祭です。安全におこなえるように、体調を整え、元気に体育祭当日を迎えましょう！

体育祭の練習にそなえて

- 手や足のつめはきちんと切っておきましょう
- タオルを持ってきて、汗をかいたらきちんとふきましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 食事をしっかりととり、早く寝て体力をつけましょう
- 準備体操をしっかりとしましょう

