

# ほけんだよ 5月

令和7年5月9日  
明豊中学校 保健室  
5月号

連休が終わり、徐々に気温が高くなってきました。5月は明豊中2大行事の1つとも言える、運動会があります。運動会本番、怪我無く健康な状態で参加するには、①「規則正しい生活習慣」と、②準備運動とクールダウンが大切です。練習が本格化すると自然と身体に疲れが溜まります。1日の疲れをとり、翌日も元気に活動するためには「睡眠（休養）」が重要です。休養が十分にとれていないまま運動すると、体調不良や怪我を起こしやすくなります。本番までに体調を崩したり、大きな怪我をしたりしないように、心身の健康を自己管理しましょう。けがの予防も自己管理の1つです。

特に出場種目が多い人は十分に注意してください。新しいクラスで初めての学校行事です。悔いを残さないように、明豊中生全員で楽しみましょう！

定期健康診断は6月まで続きます。健康診断の結果、医療機関での受診が必要な人に、結果のお知らせを渡しています。お知らせを受け取ったらなるべく早めに医療機関を受診し、治療を済ませましょう。受診が済んだら、医師が記入したお知らせを担任の先生に提出してください。

※学校の健康診断はあくまでもスクリーニングなので、医療機関で受診すると「異常なし」の場合もあります。ご承知おきください。

## 歯科検診

5/13(火) 2年と3年1・2組  
5/16(金) 1年と3年3・4組

## 尿検査

5/15(木) 全学年

## 耳鼻咽喉科検診

6/4(水) 全学年

## 5月31日は世界禁煙デー



WHO（世界保健機関）により、5/31は世界禁煙デーに設定されています。未成年（満20歳未満）の喫煙は法律によって禁止されています。保健体育の授業で習った人もいますね。未成年でありながら1度でも吸ってしまうと今後の人生に大きく関わります。「正しい選択」と「断る勇気」を大切にしましょう。

### 朝ご飯でこんなに変わる？！

朝ご飯食べた		朝ご飯を食べていない		
頭	脳がめざめて勉強に集中できる		頭	エネルギー不足で頭がぼーっとする
おなか	腸が動いてうんちが気持ちよく出る		おなか	腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない
体	体温が上がって元気に動ける		体	思い切り遊ぶ元気が出ない

朝ご飯は1日の活力になります。朝、食事を摂ることで、しっかりエネルギーをチャージして、元気な状態で充実した学校生活を送りましょう。

### そろそろはじめましょう 熱中症予防

熱中症は急に気温が上がった日や暑さに慣れていない体が暑さについていけないことが原因となりやすいです。今のうちに、熱中症予防を始めて、暑さに強い体をつくっていきましょう。

熱中症対策で盲点になりがちなのは、「**早寝・早起き・朝ご飯**」ができているかどうかです。どれだけ水分を摂っていても、健康の土台ができていないと意味がありません。夜更かしや朝食欠食は熱中症の大きな要因になります。

※運動会練習の期間中は、適宜水分補給ができる

ように、ご家庭から水筒を持たせてください。

.....