

# 保健だより 5月

5月の保健目標

梅雨時の健康について考えよう

2019年5月7日 屋部中学校保健室



新学期に入って、1ヶ月がたちましたね。もう新しい生活には、なれましたか？中体連に向けて各部とも頑張っていますね！新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたなと思ったら早めに休養をとるといいですね！

## 梅雨の季節の健康と安全について

### ① 食中毒に注意

食品の痛みの早い時期…  
消費期限に注意!!

しっかり手を洗い  
清潔なハンカチ・  
タオルを使おう！

### ② 交通事故に注意

雨や傘で視界が悪くなります

車に注意！

### ③ 晴れの日を上手に活用

晴れた日は  
元気なきり  
体を動かし

### いつも体を清潔に

汗ばむ季節…入浴・シャワーで  
毎日気持ちよく過ごしましょう

汗ばむ季節…入浴・シャワーで  
毎日気持ちよく過ごしましょう

### ④ スリップに注意

廊下や階段がすべりやすくなります

転んでけがをしないように!!

### ⑤ 清涼飲料水の飲みすぎに注意

甘いジュースはむし歯・肥満の元。  
飲みすぎると疲れやすくなったり、  
食欲が落ちたり、  
出血や骨折をしやすくなってしまいます。

### 健康診断が続いている

### 今月の予定

8日(水) 内科検診(1年・2A・2B)

9日(木) 内科検診(2C・3年)

16日(木) 尿再検査提出日

17日(金) 尿再検査提出日

23日(木) 歯科検査(1年・2A・2B)

27日(月) 歯科検査(2C・3年)

29日(水) 視力・心電図もれ検査



### 朝ごはんの効果って？

いちにち げんき 一日を元気にスタート

させるために欠かせない  
朝ごはん。では、朝ごはんにはどんな効果があるのかな？

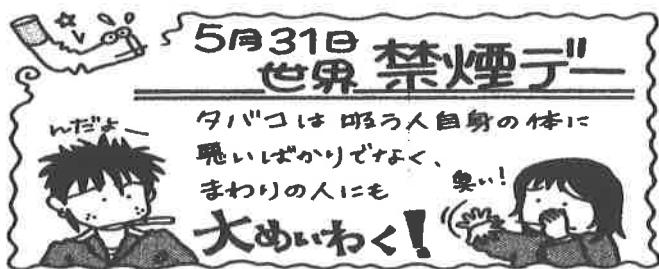
●午前中の活動のためのエネルギーや栄

養がとれる(とくに脳は、寝ている間  
もはたらいてるので、朝にはエネルギー切れになっている)

●体温があがって、体がめざめる

●うんちが出やすくなる

朝ごはんを毎日きちんと食べるためには、  
も、早起きを心がけましょう。また、夜おそい時間に食べると、翌日あまりおなかがすかず、朝ごはんが食べられないことがあるので注意してください。



### 5月31日 世界禁煙デー

タバコは吸う人自身の体に  
悪いばかりでなく、  
まわりの人にも悪い！

大めにわく！