



令和6年5月7日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

体育祭の練習が始まります！

ゴールデンウィークは楽しくすごせましたか？休み明けでなかなか学校モードにならず、元気が出ない人もいるかもしれません。生活リズムを整えて、気持ちを切り替えていきましょう。不安なこと、心配なことがある人は保健室で一緒に話しましょう。

さて、5月は体育祭の練習があったり、部活動の大会があったりと慌ただしい時期です。睡眠・休養を十分とって、けがや熱中症に気をつけてすごしましょう。

熱中症予防×けが防止

自分や仲間が元気に運動や活動をするためにできることがあります。
具体的に考えて、実行しましょう！



運動や活動に適した服装やくつ、身だしなみは？

運動前後の健康観察のポイントは？

自分や仲間の体調をどう気にかける？

休憩や水分補給のタイミングは？

運動・活動場所や環境、用具は安全？



自分や仲間がけが・体調不良の場合はどうする？

実際に運動や活動をしているみんなだからこそ、仲間といつも一緒にいるみんなだからこそ、気づけることがあります。気づいたら声をかけ合おう！

5月の保健目標

けがに気をつけて運動しよう

5月も定期健康診断が続きます！

引き続き、自分の身体について興味をもつチャンスだと捉えて受けてくださいね。

5/8～ ☆：体操服（半袖・ハーフパンツ） ★：歯ブラシ を忘れずに！

眼科検診(全学年)



5月8日(水)

歯科検診(全学年)★



5月9日(木)

姿勢検診(1・2年) ☆
運動器検診(該当者)



5月14日(火)

尿検査一次予備②(一次未提出者)
二次②(該当者)

5月14日(火) 朝 回収

※対象者には前日までにお知らせします。

※運動器検診は「保健調査票」の整形外科の項目にチェックがあり「運動器検診保健調査票」を配付した人のうち、【質問項目にチェックや記入があり、かつ整形外科等の受診をしていない人】が対象です。対象者には事前に声をかけます。

耳鼻科検診(全学年)



5月20日(月)

※耳掃除をしてきてください。

リラックスタイム

日時：①朝休憩(7:40~8:00) 5月8日(水)・5月15日(水)

②昼休憩(13:10~13:25) 5月10日(金)・5月28日(火)

③放課後(~17:00) 5月20日(月)

場所：保健室

※日程や日時の変更は保健室前に掲示するカレンダーをみてください。

※放課後に参加する人は、顧問の先生に伝えてから来てくださいね。

おしゃべりやカードゲームで元気になる♪



今月のつぶやき

『校外学習で見つけた素敵な姿』

新コーナーです！

NEW

先日、2年生と校外学習に行った時のことです。けがや不調の友達を気遣い、優しく声をかける姿を多く見ました。混雑するバスの中では、他のお客さんが乗車できるように奥に詰めたり、席を譲ったり、自分たちでまわりを見て行動していました。「先生座りますか」と私に聞いてくれた人もいましたね。優しい声掛けに元気をもらいました！