

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2025年5月13日 No.2

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。

元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるかを考え、暑さに負けない体づくりを始めましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え
丈夫な体をつくろう

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。お知らせを受け取った際は早めの受診をお願いします。



*なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

～今月の保健目標～
生活リズムを整えよう

体調不良で保健室に来る人の話を聞くと、「寝る時間が遅くて朝起きられなかった」「朝食を食べていない」などと教えてくれる人が多いです。健康の第一歩は生活リズムから。自分の生活リズムを振り返ってみましょう。

生活リズムチャレンジ



STEP① 理想的な1日のリズムを考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えてみよう。

家を出る前	起きる時間	時	分
	朝ごはんを食べる時間	時	分
	家を出る時間	時	分
		時	分

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分ぐらい必要な？

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう。

帰ってきた後	勉強する時間	時間
	お家でのスクリーンタイム	時間
	寝る時間	時 分

STEP② 目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。



STEP③ 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ！
できなかったところがあったら、その原因を考えて、明日もう一度チャレンジしてみましょう。

