

入学・進級をして1か月が経ちました。新しいクラスはどうか？ちょうど疲れが出始める時期ですが、ゴールデンウィークで、ゆっくり休めたでしょうか？部活で、それどころでなかった！という人もいるでしょう。だからこそ、毎日の早寝・早起きで睡眠時間の確保など、適切な生活習慣で身も心も元気な生活を送りましょう！

今月は尿検査があります！

月 日 (曜日)	時 間	項 目	対 象 学 年
5月7日 (火)	9:00~	レントゲン検査 心臓2次	1年対象者, 教職員
14日 (火)	13:30~	心臓2次	1年対象者,
15日 (水)	13:30~	内科検診②	2年
22日 (水)		尿検査	全学年
28日 (火)		尿検査 (一次予備日)	対象者
30日 (木)	9:00~	眼科検診	全学年

健康診断で



忘れずに提出し
てください。

5月は保健行事がたくさんあります。診断通知が届いたら。お家の人と自分の健康課題について話し合ってみましょう。課題が見つかった人は、今後の健康診断が良い結果になるよう、生活習慣などを見直してください。健康だった人は、引き続き健康が維持できるような生活習慣を送りましょう。



健康診断後、受診のお知らせを受け取った人は、忘れずに受診をしてください！

身体計測の結果



		身長		体重	
		校内平均	県内平均	校内平均	県内平均
男子	1年	152.6	152.2	44.8	44.5
	2年	157.9	159.8	49.4	49.4
	3年	164.8	165.2	53.7	54.6
女子	1年	152.3	151.2	44.6	43.8
	2年	154.6	154.5	47.2	47.5
	3年	156.4	156.5	50.8	50.9

スポーツテスト！大会！体育祭の練習！

今月の宮中はスポーツがさかんです。健康で安全に活動を行うためのポイントをいくつか紹介します。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。



水分補給も忘れずに

☆つめを切る

つめが長いと、相手を傷つけてしまったり、つめがはがれてしまったり、汚れも入り込んでしまいます。きちんと切っておくことが大切です。

☆ハンカチ・ティッシュを持つ

活動をしたあとの手には、バイ菌がたくさん！手をきれいに洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。また、ケガをして傷口を洗ったあとは、ハンカチやティッシュでふいてから保健室に来てくださいね。

ハンカチとティッシュ



ハンカチは
毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から
見えたところを
切ろう

手洗いせっけん



水洗いじゃダメ！

☆朝ごはんを食べる

ガソリンの入っていない車は走れません。皆さんにとってそれは、朝食を食べないことと同じです。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう。



AED(自動体外式除細動器)

皆さんは AED の働きを知っていますか？AED とは、心臓の動きが正常ではない時に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための機器です。また、自動的に心臓のリズムを調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれます。皆さんも簡単に操作できるものです。

部活中やその他活動中に人が倒れて意識がないとき、救急車を待つまでの間に使用してください。

体育館入り口に入って右側

