

# ヘルスケア出口



令和7年5月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

明日から4連休です。連休中も早めに就寝して、学校がある日と同じ生活リズムを心がけましょう。  
新年度からの環境の変化等による疲れは、ゴールデンウィーク明けに現れやすいです。連休中は肩の力を抜いて、ゆったりする時間をつくり、心を休めましょう。

## 検査して 自分の体 大切に

4月に尿検査と身体計測、視力・聴力検査を行いました。待ち時間は静かに読書をしました。身体計測と視力・聴力検査の結果は4月18日に配付しました。尿検査



待ち時間は読書

については、再検査が必要な人のみ、本日お知らせを配付しました（お知らせがない人は異常なしです）。5月は、内科健診と耳鼻科検診を予定しています。事前にお知らせを配付しますので準備物等を確認しましょう。

聴力検査の様子



## 乾く前 飲んで予防 熱中症

体育大会の練習が始まりました。水筒と汗ふき用のタオルを忘れないようにしましょう。  
また、爪が長い人は、けがの予防や衛生面のために短く切っておきましょう。



帽子を着用  
します。



少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、休憩します。

早めに寝て、十分な睡眠をとります。

熱中症が疑われたら、わきの下、足のつけ根、首を冷やしましょう。



朝食は必ず食べて登校します。

のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給します。体育大会練習の前や休憩時には必ず水分を補給してください。

## 目標は 15000歩 歩数増し増し

4月28日（月）から歩数記録を始めて、保健室では全生徒の歩数を管理しています。毎朝、クラスルームの『歩数増し増し』に歩数を入力することを忘れないようにしましょう。4月28日（月）放課後、運動部活動に入部していない人を対象に津奈木パワーアップタイムを行



いました。運動習慣が「ない」「あまりない」人が運動する楽しさを実感できる機会にしています。全学年から『16名』が参加して、ウォーキングや氷鬼を楽しみました。次回は、5月12日（月）放課後に行います。運動部活動に参加していない人は自由に参加できます。たくさんの参加を待っています。目標歩数は『15000歩』!!

**歩数記録 (毎日必須)**

一日の歩数は、翌朝の1校時開始前までに入力してください。

歩数計を忘れた人、壊れた人、紛失した人は歩数のところに「0」と入力してください。

タブレットを忘れた人はタブレットの故障等で入力できない人は保健室の出口がわかりに入力しますので、歩数を出口へ知らせてください。

このフォームでは、すべての回答者からのメールが自動的に収集されます。 [設定を変更](#)

学年を選択

ラジオボタン

1年 ☐ ×

2年 ☐ ×

3年 ☐ ×

職員 ☐ ×

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる



**おなか**

腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る



**体** 体温が  
上がって  
元気に  
動ける



## 💧 朝ごはんを食べていない 💧

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーっとする



**おなか**

腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない



**体** 思い切り  
遊ぶ元気が  
出ない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

つかれたときに  
やってみて!

## リフレッシュのアイデア

時間をかけて  
ストレッチ

睡眠時間を  
多めにとる

一緒にいて  
楽しい人と  
おしゃべり

ゆっくりと  
深呼吸をする

好きな映画や  
ドラマを観る



ひとりで  
ゆっくりする  
時間を作る

スマホを置いて  
散歩する

好きな本を  
もう一度読む

etc...