

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



聴力検査の様子

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。

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。



少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、休憩します。

朝食は必ず食べて登校します。

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。

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間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』!!

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
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...

