

# 保健だより

令和7年5月20日  
南砺市立井波中学校

## ★5月の保健目標★

自分の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、疾病予防に努めよう。



## 心と体に疲れが出てきていませんか



新学期が始まって1か月ほど経ちました。新しい環境に変わったことによる疲れやストレスのサインが体調等に表れてくる時期になります。その日の疲れはその日に取り、翌日も活動できるようお子さんの体調や心の変化にいつも以上に目を向けていただきますようお願いいたします。

### 疲れ解消のために

- ★十分に睡眠をとる。
- ★しっかり食事をとる。
- ★気分転換をする。
- ★お風呂につかる等リラックスする。



## 熱中症に注意

5月に入り気温の高い日も増えていきます。この時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。1日3食の食事が脱水予防につながります。朝食をしっかりと食べて登校できるようご配慮をお願いします。また、水筒の用意をお願いします。個人持ちとしているので、活動や天候を考え、水分が不足することのないようにお願いします。



## 定期健康診断について

4月から定期健康診断を行っています。疾病や異常の疑いがあった場合は、「健診結果についてのお知らせ」をお渡ししますので、医療機関で受診をお願いします。

富山県教育委員会からの「児童生徒用簡単エクササイズ」もご覧ください。

### —今後の保健行事—

- 5月29日（木）歯科健康診断（全学年）
- 6月6日（金）耳鼻科健康診断（全学年）

