5 月

令和7年5月22日 氷見市立西條中学校 保 健 室

5月14日の歯科検診を皮切りに、校医さんによる健康診断が始まりました。6月まで続きます。健康診断 は自分の体を見直すチャンスです。そして、自分の体について関心を持ってくれるとうれしいです。

健康診断 からだ 3択クイズ

答えは後日、保健室に掲示します。

Ⅰ 一日のうちで一番身長が高いのはいつでしょうか。西條中の保健室・人気第一位は身長計です。	A	B	C
	朝	夜	夕方
2 宇宙に行くと、身長はどうなるでしょうか。	A	B	C
	伸びる	縮む	変わらない
2 成長ホルモンは身長を伸ばしたり、体の修復をしたり する役割があります。成長ホルモンが一番多く出るのは いつでしょうか。	A	В	С

成長する中学生の時期にとても大切なホルモンです。 3 手の爪は、足の爪よりも伸びるのが早いと言われてい ます。どのくらい早いでしょうか。

手のひら側から見て、爪が見えないくらいの長さにしておき ましょう。けがの予防のためにも短めに!

4 聴力検査は高さのちがう音を何種類か聞きます。いく つでしょうか。

小さい音ですが、みなさんしっかり聞けていました。 5 朝ごはんを毎日食べないとどうなるでしょうか。 間違っているものはどれでしょう。

食事は私たちの元気の源です。

朝 凮 夜 Α В C 2倍 4倍 3倍 Α В C

3種類

Α В C 集中力が ダイエット やる気が なくなる

になる

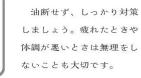
2 種類

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに 慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

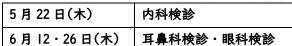


- ●こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- では帽子をかぶる





水分補給はとても大事です。毎日水筒を持ってきて、「喉がかわいたな」と思う前に水分をとりましょう。こ れから暑くなると、登校するまでに汗をたくさんかいてしまうこともあります。着がえやタオルで汗の始末をき ちんとしましょう。水筒の量は十分でしょうか。予備の水分も準備するといいですね。



検診を欠席した場合、保護者付き添いで校医さんの病院で受診す ることになります。受診のお知らせをもらったら、早めに受診しましょう。



4 種類

出ない



こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません





一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。 のんびりする時間をとりましょう。