

保健だより

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。

1 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 朝	B 夜	C 夕方
2 宇宙に行くと、身長はどうなるでしょうか。	A 伸びる	B 縮む	C 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。 成長する中学生の時期にとっても大切なホルモンです。	A 朝	B 昼	C 夜
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！	A 2 倍	B 3 倍	C 4 倍
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。	A 2 種類	B 3 種類	C 4 種類
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。	A 集中力が なくなる	B ダイエット になる	C やる気が 出ない



熱中症
が増えてきます



熱中症予防の
ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。



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。

5月・6月の保健行事



5月22日(木)	内科検診
6月12・26日(木)	耳鼻科検診・眼科検診

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。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

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

体のサイン



心のサイン



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。