

ほけんだより 5月

令和5年5月
岩国市立岩国中学校

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごす秘訣は早寝・早起き・朝ごはん。そして水分補給も忘れずに行ってくださいね。

中間テストを乗り切ると、部活の試合や、2年生は広島研修、3年生は修学旅行と楽しみな行事があるので、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。

激
増
し
ま
す
が
増
え
て
ま
い
ります

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ります。

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、しっかりと対策
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。



健康診断の結果をお知らせします

体は健康だった?
どれくらい成長した?

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、
早めに病院へ。

モチベーションを上げるには??

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れたと思えば、すぐにGW、そして中間テストがあったり、部活の試合が近づいたりと様々な行事がある5月。日々様々なことに一生懸命取り組む一方で、ちょっと気持ちが乗らないときもあるのではないのでしょうか。そこで、先生方にモチベーションを上げる方法を保体委員が聞いてみました。

できそうなことは やってみてね

- 大食いの動画を見る。
- お笑いを見る。
- ホームセンターに行く
- 好きなものを身につける。
- 成功したときのことを想像する。
- 生徒の笑顔
- おいしいものを食べる。
- 音楽を聴きながらお風呂に入る
- 好きな事を考える