



ほけんだより5月

令和7年5月2日

燕市立吉田中学校

保健室

文責：本間（伸）・小山

新学期が始まって約1か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで、「正直疲れたな」と感じる人も多いのではないのでしょうか。そんな時は、外で体を動かしたり、ゆっくりお風呂につかったりして、疲れをとるようにしてください。また、今月は Good Life 週間を行います。メリハリのある生活を送り、心と体の調子を整えましょう。

第1回 Good Life 週間が始まります！5/19(月)～5/23(金)

心と体の健康は、規則正しい生活リズムからです！期間中の目標を立てて取り組み、Good Life を目指しましょう！

【Good Life 週間の目的】

- 自分の生活の良い点や改善点を見つける。
- 規則正しい生活の良さを体験し、生活習慣を見直す意欲に繋げる。
- GW・長期休業明けの生活リズムを整え、体調良く過ごす。



1 6時30分までに起床



2 毎日朝食摂取



Good Life への目標目安

3 23時までに就寝



4

- ・平日メディア2時間まで
- ・寝る1時間前にやめる



保護者の皆様へ

「Good Life 私の目標生活リズム宣言」家庭用を持ち帰り、家族が見えるところに掲示します。お子様への声掛けやアドバイス等お願いいたします。

しょうねつじゅんか 暑熱順化は今のうち！

鍵は
「汗をかくこと」

しょうねつじゅんか
暑熱順化とは・・・体を暑さに慣らすこと。熱中症のリスクを減らすために重要なこと。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

目安 30分

頻度目安 週5回

目安 15分

サイクリング

目安 30分

頻度目安 週3回



適度な運動(筋トレ・ストレッチなど)

目安 30分

頻度目安 週5回～毎日



入浴(湯船につかる)

頻度目安 2日に1回




健康診断が続きます！



4月の身体測定をスタートに、各種健康診断が行われています。自分の健康状態を把握するための、年に1度しかない大切な機会です。欠席しないよう体調を整えて受けましょう。

〈今後の予定〉

日時	検診	対象	お願い
5月8日(木)	心臓検診	1年生	検査の前に走ったり、激しい運動はしないでください。
5月15日(木)	内科検診①	3年生・2年生前半	半袖体操着を忘れずに持ってきてきましょう。
6月5日(木)	内科検診②	1年生・2年生後半	
5月19日(月)	眼科検診	全校生徒	<u>前髪はいつも短く、目にかからないようにしておきましょう。</u>
5月22日(木)	歯科検診①	3年生・2年生前半	給食後の歯磨きを丁寧に行いましょう。
5月29日(木)	歯科検診②	1年生・2年生後半	
5月27日(火)～ 5月29日(木)	尿検査一次提出日	全校生徒	忘れずに提出するために、前日に道具をトイレに用意しておきましょう。

保護者の皆様へ

- 検査・検診の結果から、精密検査や治療が必要な場合は、受診勧告書を配付いたします。専門医へ早めの受診をお願いします。
- 視力検査の精検勧告書は眼科検診後に配付させていただきます。
眼科医へ受診の予定があり、早めに精検勧告書がお手元に必要な場合は、養護教諭にお知らせください。