

ほけんだより5月

2025年5月
 摂津市立第二中学校
 保健室

爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。

でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。暑いと思ったら、ブレザーやウインドブレーカーは脱ぎ、こまめに水分補給をするなど、各自で暑さ対策をしてくださいね。

5月の予定

5/	1 (木)	尿検査一次もれ
	7 (水)	心電図 1年全員、2・3年抽出者
	13 (火)	尿検査二次
	20 (火)	内科検診 1年
	22 (木)	尿検査二次もれ
	23 (金)	歯科健診 3年
	27 (火)	歯科健診 2年



爪の話

爪が伸びていませんか？ 爪が長いと、衣服に引っかかったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。

昔は、「夜爪 (=夜、爪を切る)」が「世話 (=短命になり、親よりも早く死んでしまう)」という言葉で連想させることから、夜に爪を切ってはいけないとされていました。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ないよ」という昔ながらの知恵だったのかもしれませんが、爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」という運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。



☆身長計は、あおぞら教室の前においてあります。測りたいときに自由にしてくださいね。