

# ほけんだより 5月

2026. 5. 1  
佐井寺中学校  
保健室 No.5

気温が上がって、過ごしやすい日が増えてきましたね。

新学年が始まって、約1ヶ月となりました。

良いスタートダッシュを切ることはできましたか？

4月から始まった健康診断の結果を、随時お渡ししています。

各種「検診結果のお知らせ」をもらった人は、できるだけ早く病院を受診して、医師に確認してもらいましょう。健康診断は1年に1度、自分の体の状態を確認する大事な機会です。受けっぱなしにせず、結果を踏まえて病院を受診することも、自分を大切にしている行動の一つですよ。



## 適度に休むことも 大切です

新しいクラス、先生など、環境が変わることは「楽しい」「不安」といった感情に限らず、人にとってストレスになります。

新年度や新学期は節目になり、「がんばるぞ!」という気持ちも生まれやすいので、自分では気づいていないうちに、疲れが溜まっていることがあります。

「休む」というと、寝る、ゆっくりするというイメージが強いかもしれませんが、実は色々な方法があります。いくつか紹介しますが、エネルギーをためる方法は人それぞれです。自分なりに、気持ちががすっきりして前向きになれたり、ほっとできるものを見つけてくださいね。



気持ちを書いたり、  
話してみる



からだを動かす



からだをあたためて、  
リラックスする



# 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！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



## たばこを吸ったら どうなるの？



がん、心臓病、脳卒中に  
なりやすくなる



肌がボロボロになる



集中力が続かない

5月31日は世界禁煙デー

