



ほけんだより5月



令和8年5月1日
鷹南学園三鷹市立
第五中学校
校長 櫻井 勉
保健室

新学期がスタートして1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきましたか？

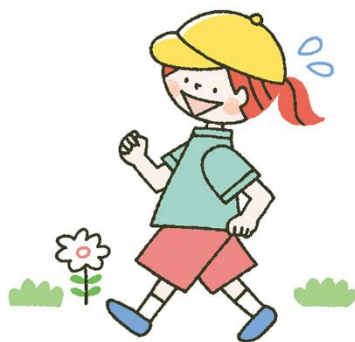
この時期は、暑さから体が慣れていないため、急な暑さによって熱中症が起りやすい時期です。こまめに水分補給できるように、水分を持ってくるのを忘れないようにしましょう！

5月の健康診断予定

日時		項目	対象	場所
1日(金)	13:15~	眼科検診	1組・1AB・3年生	保健室
8日(金)	13:15~	眼科検診	1CDE・2年生	保健室
11日(月)	9:00まで	尿検査2次	対象者・1次未提出者	各自保健室へ提出
12日(火)	8:45~	歯科検診	1年生	保健室
13日(水)	9:00~	心臓検診	1年生・対象者	1階多目的室
14日(木)	8:45~	内科検診	3年生	保健室
19日(火)	9:00まで	尿検査2次追加	11日未提出者	各自保健室へ提出

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



5月23日(土)は
体育大会です

熱中症を予防しよう

- 睡眠・栄養をしっかり取る！
- 水分補給はこまめに！喉が渴いたと感じる前に！
- 体調不良があれば、無理せず休養を！

