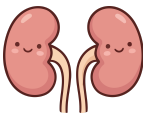




令和8年5月
県立種子島中央高等学校
保健室 増満

新緑の季節、5月がやってきました。これから気温も上がり、体調管理が大切な時期です。今月は、熱中症予防、生活リズムを整えるためのヒント、そして心のサポートをしてくれるスクールカウンセラーの紹介をお届けします。健康で充実した毎日を過ごしましょう！

5月の予定	項目	目的・注意事項
5月 7日(木)：3年生 5月14日(木)：2年生 5月20日(水)：1年生	内科検診 	【目的】体に病気がないか調べます。貧血や栄養状態、心臓、肺、皮膚、運動器などを診ます。 【注意事項】体育服で受ける。不調があれば、当日学校医の先生へ伝える。
5月18日(月) 二次対象者 ※一次未提出の人も持ってくる！	尿検査（二次） 	【目的】一次検査で認められた尿の異常について再確認を行い、腎・尿路などの疾病の早期発見と適切な対応につなげるため。 【注意事項】採尿するときの注意事項を確認する。
5月25日(月)：1年生	レントゲン検査 (結核検診) 	【目的】結核の早期発見と感染拡大の防止を図る。 【注意事項】体育服を持参する。女子は下着に注意する。(金具などの付いている下着はレントゲンに映るため着用しないでください。)

GOODな生活リズム作れていますか？

睡眠  ✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？	食事  ✿ 毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！
運動  ✿ 適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。	心  ✿ 悩み事や心配事はありませんか？ ✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

熱中症に注意

～少しずつ暑さに慣れよう～



今から少しずつ暑さに体がなれるために準備すること（＝暑熱順化）が、これからの暑さに強くなり、熱中症予防につながります。

今日からできること！

【例】

軽く運動をする など

無理をしない範囲でじんわり汗をかくようにしよう！



3食ご飯を食べる



こまめに水分をとる
(のどが渇く前に！)



いきなり激しい運動を始めると身体が追いつかないため、少しずつ運動量を増やそう！

これから楽しく夏を迎えられるように、今のうちから少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

熱中症予防の詳しい内容は、今後保健委員会がインスタグラムなどで発信していきます！学校のインスタグラムアカウントをフォローしててください！



@TANEGASHIMACHUO_HS

スクールカウンセラーの紹介

スクールカウンセラーは「若松 洋子」先生です。

少し疲れたな…。話をしたいな…。なんとなく…。自分のこと、友だちのこと、家族のことなど何でも相談して良いです。話すことで重たかった心が少しすっきりするかもしれません。

相談内容・秘密は守られます。

スケジュールは先日配布しましたが、今後はほけんだよりをとおしてお知らせします。

