

ほけんだより 5月



一宮市立丹陽中学校
2026年 5月

5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜かぶとが飾られているのを見たことはありませんか。「兜かぶとが身を守って、禍わざわいや病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜かぶとは折り紙で作れるので、健康を願って飾ってみてもいいですね。

5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましよう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう



新学期が始まって、そろそろ1か月になります。環境が変わり、新しい教室や友達との出会いに緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。知らず知らずのうちに心と体に疲れがたまっているかも知れません。そんな心や体の疲れは、体に不調となって現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない 

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。

熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩を取り、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。