

# ほけんだより

## 5月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 2 令和7年5月7日

ゴールデンウィークは少し体を休めることができましたか？新学期の疲れが出てくる頃です。無理をせずに、もしも悩みがある場合は誰かに話を聞いてもらうことも大切です。「こころとからだの相談窓口」を開設しました。詳しくは教室の掲示を見てください。

**困った時に相談できる人、  
だれが思い浮かぶかな？**



## 健康診断について

健康診断は自分自身の健康課題に気付くチャンスです。受診勧告を受け取ったら早めに医療機関を受診し、みなさんの大切な体のメンテナンスをしましょう。

項 目	日 時	対 象 者
尿検査1次・2次検査 ※1次未提出の人は必ず	5/9(金)1限後まで	全学年 ※対象者には連絡します。
内科検診	5/22(木)午後	2年、3年前回欠席者

まだまだ続くよ



健康診断

**自分のカラダを知ろう**



## 生活リズムを整えよう

「休みの日は日中も夜も寝た。」という話をよく耳にします。最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく違うと体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっているそうです。

日頃から「早寝早起き」が元気の秘訣です。実践してみましょう。



## 熱中症予防について

暑くなり始めのこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になることがあります。熱中症は命に関わる可能性があるので、十分に注意してください。必ず学校には水分（お茶、水、スポーツドリンク）を多めに持ってきてください。学校の冷水器は3台使用できます。マナーを守って使用しましょう。

### 5 カ 条 熱 中 症 予 防

- 1 水分補給
- 2 すずしい服装でこまめに休憩
- 3 体調が悪い場合は、無理をしない
- 4 3食きちんと食べて、十分な睡眠
- 5 天気予報をチェック