



ほけんだより



令和8年5月27日発行
浦添市立神森中学校
保健室

夏本番前に気をつけたいこと

夏の気配が感じられる季節になりました。気温の高い日もありますが、熱中症対策はしていますか？この時期は体が暑さに慣れていないため、疲れやすくなります。少しでも体に違和感を感じた際には、早めに休息を取るよう心掛けましょう。

水分補給を忘れずにしよう



5月は体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化（しよねつじゅんか）」の時期です。真夏ほど気温が高くなくても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って、上手に水分をとりましょう。

上手な水分のとり方ポイント



① のどが渇く前に飲む



② 外活動の前後に飲む



③ 少しの塩分と水分をとる

5月の保健目標 「生活リズムを整えよう」



早寝・早起き朝ご飯は健康に学校生活を送るために大切な習慣です。

保護者の方へ



視力検査の結果と 受診のお願い

「視力検査結果のお知らせ」をご確認ください。視力検査結果が「B・C・D」判定の場合は、黒板の文字が見えにくい可能性があります。早めに眼科を受診し、後日「受診報告書」を学校まで提出してください。

