



ほけんだより5月



令和7年5月

愛媛県立大洲農業高等学校

保健室

まだまだ続くよ
健康診断

5月スケジュール



尿検査は、この日が最後の提出日です。二次検査の時に一次検査の尿は回収できないので、この日に忘れると、病院に自分で検査を受けに行くことになります。

(月)	(火)	(水)	1 (木)	2 (金)
			☆尿検査最終日 全員皆勤の日 富士会総会	考査発表 漢字テスト
5 (祝日) 子どもの日	6 (祝日) 振替休日	7	8	9 スマホ・ケータイ安全教室 (1・2年) 進路テスト (3年)
12 ※ 振替休日 (10日(土)保護者デーのため)	13 中間考査 家庭訪問	14	15	16 → 原付通学生講習会 学年別集会
19 進学補習開始 (2・3年)	20 ★歯科検診	21 数学計算テスト	22	23 進路ガイダンス
26 ★眼科検診(1年と2・3年抽出者)	27	28 身だしなみ指導	29 ☆尿検査(二次検査対象者のみ) 人権教育映画鑑賞	30 県総体壮行会 クリーン肱川

気温が高くなってきました…

身のまわりの清潔を保とう！

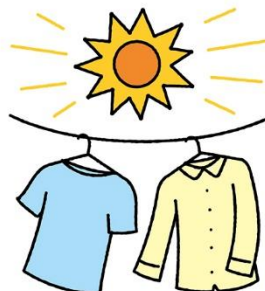
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。



こんな人はいませんか？

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
朝になっても食欲がわかないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
まずは朝起きる時間を早めることから
始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。



保健委員の 突撃！ インタビュー🎤

🗨️ 今月は 横田先生 にインタビュー！



Q1 健康のためにしていることを教えてください！

→ 早寝・早起き

Q2 先生の健康目標はなんですか？

→ 栄養バランスのとれた食事をする！

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？

→ 食の栄養について詳しく学ぶ

Q4 最後に生徒へ一言！

→ 睡眠時間を確保して、
授業を受けよう！

ご協力ありがとうございました♪

生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか？「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、生活リズムが変化した人はいませんか？

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などが大きく違うと、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ます。それに、休み中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも!?休日にも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。