

5月ほけんだより

発行日：令和8年5月1日 新宮町立新宮中学校 養護教諭：小西、田村、西村

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。疲れが出てきた人も多いかと思います。明日からは連休が始まり、学校はお休みです。頑張った自分をほめて、しっかり休んでください。そして来週からは本格的に体育会練習が始まります。体調を整えて全力で参加できるようにしましょう。

5月の健康診断日程

検査項目	対象	日程	時間
尿検査	二次対象者	5月12日(火) 5月14日(木) ※13日は体育会リハーサルのため実施しない。	8時50分まで ※14日に忘れた場合は学校検尿。
耳鼻科検診	1～3年該当者	5月20日(水)	13時30分～
内科検診	2年6～9組 3年1～4組	5月26日(火) 5月27日(水)	13時20分～ 13時30分～

体育会練習が始まります

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすくなります。体育会練習を乗り切るためにも、以下の4つのことを意識しましょう。

23時までには就寝



毎日朝食を食べる



衣服の調整



水分補給



原則半そで半ズボンで練習に参加します。

もし水分が足りなくなったら、自動販売機か水道水を活用しましょう。