



令和8年5月1日  
伊根町立伊根中学校

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しい学年、環境にはなれましたか？  
新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も  
いるのではないのでしょうか。昼夜の寒暖差があり、たださえ体調を崩しやす  
い季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげて  
くださいね。

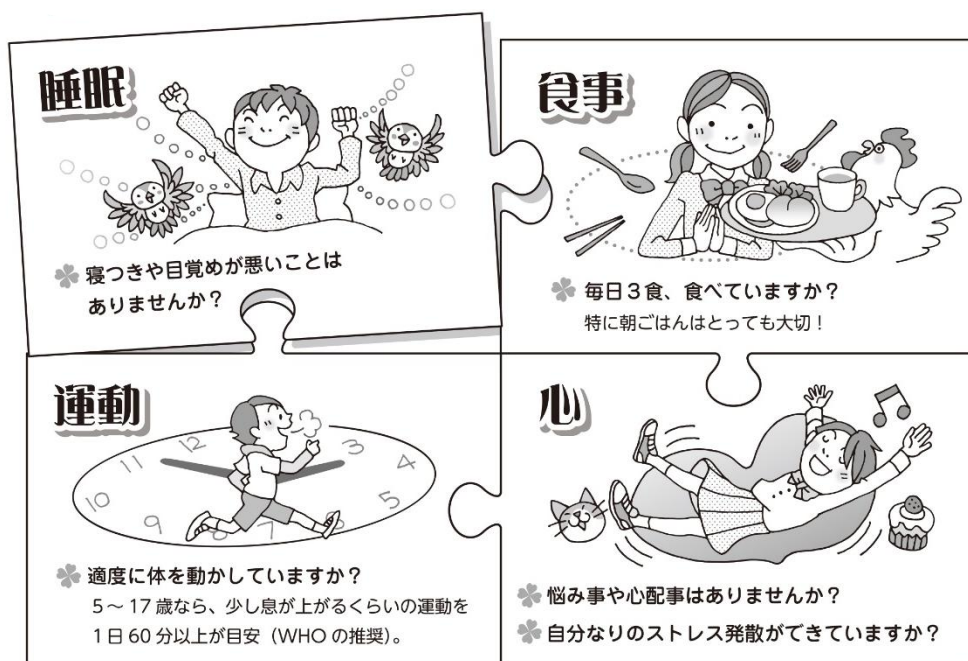
#### ★5月の来校予定日

スクールカウンセラー : 5/7、14、28

まなび・生活アドバイザー : 5/14、28

心の居場所がター : 5/13、20、27

## GOODな生活リズム作れていますか？



ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

### 休み時間の過ごし方

休み時間は、どうすごしていますか？トイレに行ったり、次の授業の準備をしたり、本を読んだり…。いろいろな過ごし方がありますね。たまには、腕を回したり、足を伸ばしたり、かんたんなストレッチをしてみませんか。座りっぱなしより、適度に体を動かした方が、授業に集中できますよ。ぜひ試してみてください。

## 心電図検査

5月の保健行事

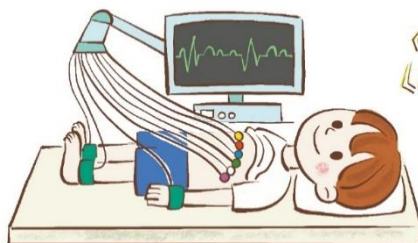
心臓がうまく動いているか、  
病気の可能性がないかを調べます

対象：1年生

日時：5月7日（木）9:30～

場所：検診車

服装：体操服



始めよう！

## 暑熱順化

暑さが本格的になる早い内から、  
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を  
今から始めましょう

外で少し汗が出るくらいの  
運動をする



家でストレッチなどの  
運動をする



湯船にゆっくりつかる

