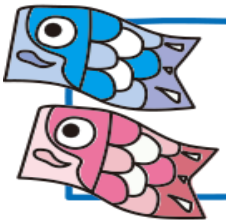
ほけんだより5月

令和８年５月
上河内中学校
保健室

新学期が始まってから，１か月が経ちました。新しい生活には慣れてきましたか？４月後半頃から，体調不良により保健室へ来室する人が見られるようになってきました。きっと皆さん，新しい環境で頑張りすぎて疲れが出てしまったのかもしれません。５月は「５月病」という言葉があるように，心も体も疲れやすいタイミングです。焦らずゆっくりと自分なりの生活リズムを作っていきましょう。これから，３年生は修学旅行，６月には運動会など，イベントが盛りだくさんです。体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

～５月の健康目標～



生活リズムを整えよう！

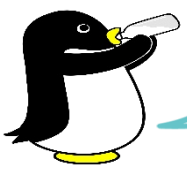


「５月病」とは，気温や気圧の変化，新しい環境での疲れや不安などが原因となって，体調が悪くなったり，やる気が出なくなる心と体の症状のことを表しています。正式な病名ではありませんが，この時期に同じ症状に悩む人が多くなる傾向から，「５月病」と呼ばれるようになりました。そんな症状を改善するには，**正しい生活習慣を身につける**ことが良いとされています。毎日同じ時間に起きて，食事をとり，湯船にゆっくり浸かって，決まった時間に就寝するというように，規則正しい生活を送ることで，疲れが溜まりにくくなり，不思議と元気を取り戻せるようになります。この機会に，自分の生活習慣を見つめなおしてみましょう！



暑熱順化って知っていますか？

みなさんは「暑熱順化（しょねつじゅんか）」という言葉を聞いたことがありますか？「暑熱順化」とは，体が夏の暑さに慣れ，熱中症になりにくい体質へと変化することを意味しています。「まだ５月だから」と思う人もいるかもしれませんが，これから少しずつ気温が上がり，熱中症になる危険性も高まる時期になります。普段，私たちの体は汗をかくことで体温の調節をしていますが，梅雨を迎える頃までは，まだその機能が十分に整っていません。今のうちから，適度な運動をして汗をかきやすくしておいたり，水分補給のタイミングを決めておくなど，暑い夏を元気に乗り越えるための準備を始めましょう！



水筒を持ってきて，水分補給をしよう！

水分補給用の水筒の持参は OK！
（ペットボトルは不可）
中身は…水，お茶，スポーツドリンクのみ

尿検査の提出をお願いします

提出日時 5月15日（金） 朝の会

提出場所 教室で回収

提出容器に入れて
提出してください





今回、提出できない人は
担任の先生または
保健室の先生に教えてください

？おしっこってなんのため？

今朝は何を飲みましたか？　お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思います。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか？



おしっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。
朝一番のおしっこを忘れずに！

5月31日は「世界禁煙デー」



「世界禁煙デー」とは，世界保健機構（WHO）が制定した禁煙啓発デーのことです。一人ひとりが“たばこ”による健康被害について学び，考える日です。成長期であるみなさんの身体の細胞は悪い影響を受けやすく，たばこによる健康への被害はとても大きくなります。また，歯周病やインフルエンザをはじめとする感染症にかかりやすくなるとも言われています。この機会にたばこの害について考えてみましょう。

～保護者の皆様へ～

そろそろ運動会の練習が始まります。この時期になると，熱中症の疑いのある症状で来室をする生徒が増えてきます。その際，多くの生徒から「水分をとっていなかった」という声がよく聞かれます。休み時間は着替えや移動教室で忙しく，水分を取ることを忘れてしまうようです…。学校でも適宜，水分をとるように声掛けを行って参りますが，ご家庭でもご指導のほどよろしくお願いいたします。また，水筒の持参について，「さくら連絡網」にてご連絡をしています。そちらも今一度ご確認ください。

今年度の健康診断もまだまだ続きます。保護者の皆様のお力をお借りすることがあるかと思いますが，引き続き，ご理解とご協力をいただけますと幸いです。