

ほけんだより 5月

城山中学校
保健室
R7.5

城中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

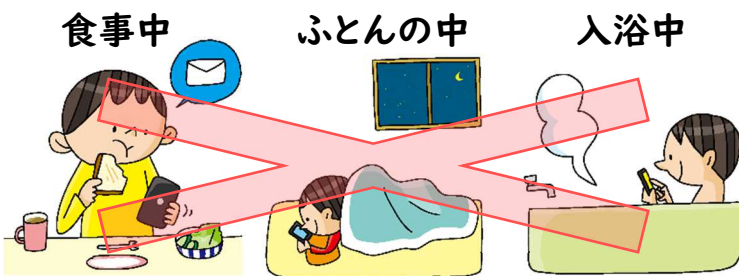
新学期がスタートして約1カ月が経ちました。GWも終わり、新生活の疲れが出る頃です。また、気温の変化に体がついていけず、体調を崩してしまう人もいます。

これからは、5月の体育祭に向けて練習も本格的に始まります。基本的な規則正しい生活で、しっかり自分の元気と健康を維持しましょう！



スマートフォンやゲームやタブレットは 生活リズムを乱さないように使おう

ゲームやスマートフォンやタブレットを長時間利用していると、生活リズムが乱れてしまいます。基本的なこととして、食事中、ふとんの中、入浴中などは、メディア機器を使用しないようにしましょう！



五月病を予防・改善するための

5つのコツ

- ① 質の良い睡眠をとる
- ② 腹式呼吸などのリラクゼーションを行う
- ③ 栄養バランスの良い食事をとる
- ④ 継続的に適度な運動をする
- ⑤ 人と話したり、相談したりする

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2025年5月8日号
第536号

5月24日(土) 体育祭に向けて

1. 熱中症に注意！

体が暑さに慣れていない時期は、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。



こまめな水分補給や適度な休憩、汗を拭く等、熱中症対策を行いましょう。

2. けがや故障に注意！

運動前には準備

体操で体を十分

にほぐし、運動

後も体を通常の

状態に徐々に戻すためにクー

ルダウンを行いましょう。



3. 汗拭きタオルの準備

練習の際、汗をかきます。

汗の始末ができるように

毎日、ハンカチや

タオルを持参しま

しょう。



注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりと、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

注意すべき人

- ・体が暑さになれていない
- ・太り過ぎ
- ・すいみん不足
- ・体調が悪い
- ・げりや発熱をしている



5月の保健目標：健康づくりの目標を立てよう

5月・6月の健康診断の予定

4月に引き続き、5月・6月も下の表のような健康診断を予定しています。歯科検診や眼科検診も入ってきますので、できるだけ欠席のないよう、また正しく受けられますよう、保護者の皆様のご協力もお願いいたします。

健康診断、まだまだ続きます



日(曜日)	検査項目	対象者	正しくけるために…
15日(木)	歯科検診	1年	朝、必ず歯をみがいてきましょう！
16日(金)	内科・運動器検診	2年	聴診します。体を清潔にしておきましょう。
22日(木)	尿検査〈1次再〉 提出日	前回未提出者	5/2に提出しなかった人は、必ず持ってきます。容器を失くした場合や使用した場合は、新しい容器を渡すので保健室に取りに来てください。
29日(木)	歯科検診	2年	朝、必ず歯をみがいてきましょう！
30日(金)	内科・運動器検診	3年	聴診します。体を清潔にしておきましょう。
	尿検査〈2次〉	対象者のみ	一次検査の結果、対象者には事前にお知らせします。
6/4日(水)	眼科検診	全学年	メガネを使用している人は必ず持ってきてましょう。
5日(木)	歯科検診	3年	朝、必ず歯をみがいてきましょう！



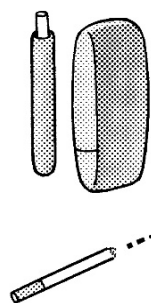
健康診断結果 についてのお知らせ

- 健康診断の結果は所見がある場合のみ、個人にプリントでお知らせします。(歯科のみ全員にお知らせしています。)
- 所見があったら、できるだけ早めに専門医の治療を受けるようにしてください。特に、眼科疾患・耳鼻科疾患をそのままにしておくと、プールに入ることができなくなりますのでご注意ください。受診後は、必ず結果を学校にご提出ください。

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すもの(スクリーニング検査)です。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りません。ご理解をお願いいたします。



●○● 5月31日は「世界禁煙デー」 ●○●



タバコの煙には、多くの有害物質が含まれています。近年増えている加熱式タバコも、吸い込む蒸気には有害な物質が多く含まれていて、危険なことに変わりはありません。成長期の10代は、絶対に吸わないでください。誘いを受けても、きっぱり断りましょう。

