

# ほけんだより



令和5年5月  
船橋中学校  
保健室

新学期が始まり、ひと月が経ちました。みなさんは新しいクラスや学年に少しずつ慣れてきましたか？中には、新しい環境で少し心や体の疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

また、5月は汗ばむ日もありますが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて体調管理をしていきましょう。

## 保健室からのお知らせ 5月 保健行事日程

月	日	曜	検査項目	該当学年
5	9	火	内科検診	1組、3年2～5組(男女)
	10	水	内科検診	1年2, 3, 6～8組(女子) 1年8～11組(男子)
	11	木	尿検査(2回目)	1回目未提出者、2次検査者
	12	金	内科検診	1年4, 5組(女子) 3年9～11組(男女)
	23	火	尿検査予備日①	1, 2回目未提出者、2次検査者
	24	水	内科検診	3年6～8組(男女)
	26	金	内科検診	1年9～11組(女子) 2年2～11組(女子)

## ★健康診断でわかること★

学校で行う健康診断は、

- 「体に病気や異常はないか」
- 「バランスよく成長できているか」

など、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。

そのため、専門医を受診した結果「異常なし」と診断される場合があります。ですが、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。「受診のすすめ」をもらった人や気になるところがある人は、早めに医療機関を受診するようにしてください。



## 校外学習〈健康チェックポイント〉

充実した校外学習にするためには、健康面の準備も必要です。普段の学校生活とは異なる環境での行事では、心や体が疲れやすくなります。

体調を崩さないよう、下記の注意事項を守って行動するようにしましょう。

### ①乗り物酔いを予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

### ②お腹のトラブルを予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

各自が体調管理に気を付け、仲間への心配りを忘れないようにしましょう。



## 熱中症予防を心掛けよう

熱中症とは、暑さのために体の体温調節機能が上手く働かず、頭痛や気分が悪くなったりすることです。

「熱中症は、夏になるもの」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症にかかりやすくなります。油断せず、しっかりと対策をしましょう。



### 〈熱中症予防のポイント〉



こまめな水分補給



汗を拭く



帽子をかぶる



体調を整える

熱中症予防には、規則正しい生活や体調管理が重要です。また、熱中症は命にかかわることもあります。自分で熱中症にならないように気を付け、少しでも体調が悪いときは、無理をせずに先生に伝えましょう。