

ほけんだより 5月号



5月の保健目標：「自分の健康状態を知ろう」「生活リズムを整えよう」



令和 8 年 5 月 7 日
船橋市立古和釜中学校
保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日もでてきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるかを考えてみましょう。



5月の保健行事



健康診断で二次対象者となった場合、個別に通知をいたします。
(通知がない場合は「異常なし」となります。)

月 日	検診内容	時間	対象学年	実施場所	備考
5月 1日 (金)	尿検査2回目	8:45迄に	未提出者 二次対象	教室で回収	未提出・二次対象は、 次回③:5月18日(月)
5月14日(木)	歯科検診	8:45~12:00	全学年	化学室	朝、歯磨きをしてくること 忘れた人はうがいを する
5月15日(金)	尿検査容器配付	帰りの会迄に	未提出者 二次対象	各教室	容器・シールあるか確認 (シール配付は一度のみ)
5月18日(月)	尿検査3回目	8:45迄に	未提出者 二次対象	教室で回収	未提出者最終 (4回目は二次対象のみ)
5月18日(月)	内科検診(1年)	13:15~	1学年	保健室	体操服・ジャージ忘れない 長い髪は結ぶ
5月25日(月)	内科検診(3年)	13:15~	3学年	保健室	体操服・ジャージ忘れない 長い髪は結ぶ
5月27日(水)	尿検査容器配付	帰りの会迄に	二次対象	各教室	二次対象者のみ対象 (未提出者の提出不可)
5月28日(木)	尿検査4回目	8:45迄に	二次対象	直接 職員室へ	未提出者の提出は不可。 二次対象提出の最終

朝活 してみたい?

朝は、ギリギリまで寝ていたい?でも、思い切って早起きしたら、朝の時間をこんなに有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか?

早起き で味わえる いのこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる(排便習慣がつく)
- ・心に余裕ができる(学校の準備ができる、忘れ物が減る)
- ・ちょこっと学び(単語帳チェック、予習や復習)ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



心のメンテナンスは大丈夫?



新学期が始まって、そろそろ1か月。環境が変わって、緊張や疲れを感じやすい時期です。1つでもあてはまったら、お疲れモードかも?

自分に合った方法で、
ストレスを解消しよう♪

- イライラする
- やる気がでない
- 朝、起きられない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない
- 誰とも話をしたくない 等

【ストレス解消法の例】・しっかり睡眠をとる ・音楽を聴く

- ・読書をする
- ・適度な運動をする
- ・誰かに話を聞いてもらう



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

【健康診断について】

- ★学校医さんへ元気よく挨拶をしましょう
- ★治療勧告の通知をもらったら、早めに受診しましょう
- ★尿検査は忘れずに提出しましょう

～ 楽しい校外学習のために ～

- ・持病の薬、乗り物酔いの薬を持参しましょう
- ・前日は睡眠を十分にとっておきましょう
- ・空腹も満腹もさけるようにしましょう
- ・こまめな水分補給をしましょう
- ・体調が悪くなったら我慢せず、早めに申し出ましょう

友達とのちょうどいい距離感って?

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友達との関係が深まり、うれしい反面、距離感のむずかしさもでてきます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れるなどがある場合は要注意!仲がよくて「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。

無理に合わせていると心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感かもしれません。

友達関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいこと。困った時は一人で抱え込まず、身近な大人に相談してみてください。