

ほけんだより



令和 7年 5月12日
船橋市立古和釜中学校

5月になり、動くとき少し汗ばむような日もできました。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月の保健目標】

自分の健康状態を知ろう 生活リズムを整えよう

健康診断はまだまだ続きます



保護者の皆様へ

船橋市内では、百日咳が流行中です。百日咳は特有のけいれん性の咳発作を特徴とする急性気道感染症で、咳やくしゃみ等のしぶきに含まれる細菌で感染します。(飛まつ感染。)長期の咳が持続する場合は、百日咳の可能性を考慮し、医療期間の受診をお願いします。

※お子様に咳症状がある場合は、マスクの着用も併せてお願いします。



5月の保健行事

月 日	検 診 内 容	時 間	対象学年	実施場所
5月12日(月)	内科検診	13:15~	2年	保健室
13日(火)	尿検査提出③	8:45まで	未提出最終 二次対象者	保健室
15日(木)	歯科検診	8:45~	全学年	化学室
19日(月)	内科検診	13:15~	3年	保健室
27日(木)	尿検査提出④	8:45まで	二次対象者 のみ	保健室
30日(月)	眼科検診	13:30~	1年	保健室



~ 楽しい校外学習・修学旅行のために ~

- ・持病の薬、乗り物酔いの薬を忘れずに持参する
- ・前日は睡眠を十分にとっておく
- ・空腹も満腹もさけるようにする
- ・体調が悪くなったら我慢せず、早めに申し出る



朝活

してみたい?



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起したら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。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

いいこと

- ・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



そろそろはじめてみましょう

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