

保健だより 5月号

令和8年5月1日
墨田区立寺島中学校
校長 川中子 登志雄
保健室

新学期が始まって約1か月が経ちました。

心と体の調子はいかがですか？新しい学年・クラスに慣れてきた一方で、忙しさや緊張で紛れていた心身の疲れが出てきている人もいます。

今月末には運動会を控えているので、疲れを感じたら、早めに休養・リフレッシュしましょう。



5月の健康診断の予定

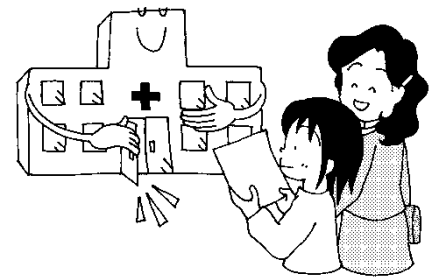
項目	日程	対象学年	備考
内科健診	11日(月)	3年	半袖、ハーフパンツ着用
尿検査2次	12日(火)	対象者	対象者へ事前にお知らせを出します
尿検査2次(予備)	13日(水)	対象者	学校での回収は最後です。 忘れると保護者が直接『東京都予防医学協会』へ提出することになります
歯科健診	13日(水)	2・3年	
歯科健診	14日(木)	1年・5組	
心臓検診 (心臓心電図)	15日(金)	1年 対象者	半袖、ハーフパンツ着用 ジャージ上(女子のみ)
内科健診	15日(金)	2年	半袖、ハーフパンツ着用

受診後のお知らせについて

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「結果のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに医療機関を受診してください。

また、今後の健康管理のため、「受診報告書」を学校へご提出いただくようお願いします。すでに治療中の場合は、保護者の方が「受診報告書」へ記入の上ご提出ください。

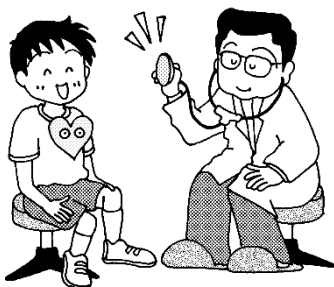
なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を抽出するものです。そのため、医療機関を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



健康診断結果を役立てよう！

みなさんは自分の健康診断の結果を把握していますか？

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康状態を知るための大切な手がかりなので、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。



熱中症対策を

そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

5月半ばから運動会練習が本格的に始まります。体が暑さに慣れるまでは無理をしないよう、意識して生活をしましょう。特に、水分補給は忘れずに！体育授業後の体調不良で保健室を訪れる人の中には、水筒を持ってくるのを忘れたり、こまめに水分補給をしていなかったりする人もいます。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給することを習慣づけるようにしましょう。

モヤモヤ！ストレス！飛んでいけー！

4月から5月にかけては楽しいことや新しい出会いもたくさんある一方で、環境が変わったり、やる事がたくさんあったりと、ストレスが溜まりやすい時季でもあります。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする

