

保健だより 5月



野木中学校
令和7年5月1日（木）

緑がまぶしく、さわやかな季節になりましたね。
新しいクラスや学校生活に少しずつ慣れてきた頃だと思いますが、無理は禁物です。疲れやストレスを感じたときは、自分のペースで休むことを大切にしてください。リラックスできる時間を作ったり、十分に睡眠をとったりして少しずつ自分の体調管理をしていきましょう。



健康診断続きます！

5月	時間	検診名	対象学年	備考
7日（水） 28日（水）		腎臓検診 （尿検査） 二次検査	二次検査者 前回未提出者	朝起きたらすぐに尿を容器に取ります。忘れないように注意しましょう。女子の生理・欠席等で提出ができない人は、次回（5月28日）提出してください。
8日（木） 13日（火） 15日（木）	13：15～	内科検診 結核検診 運動器検診	1年生 2年生・前回欠席者 3年生・前回欠席者	・前日は入浴し、体操着（半袖、ハーフパンツ）を準備してください。
9日（金）	8：40～	心臓検診	1年生	保健衛生事業団による検査となります。

結果が出たら、早めに受診!!

5月も健康診断が続きます。診断通知が届いたら、お家の人と自分の健康課題について話し合ってみましょう。

課題が見つかった人は、早めに医療機関を受診するとともに、生活習慣などを見直してみましよう。健康だった人は、引き続き健康が維持できるような生活習慣を送りましよう。

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果「異常なし」と判断されることもあります。その点もご了承ください。



受診結果が分かったら、学校にお知らせください。

運動会での注意

今日は運動会があります。本番で練習の成果を発揮できるように今のうちから体調を整えておきましょう。

●体の調子にかかわる注意

- 睡眠を十分にとる**:睡眠不足は、集中力を欠き、けがや体調不良の原因となります。また、練習の疲れがたまりやすいので、夜更かしせずに早めに寝るようにしましょう。
- 朝ごはんをとる**:朝食をたべることにより体温が上昇し、身体は活動的になります。



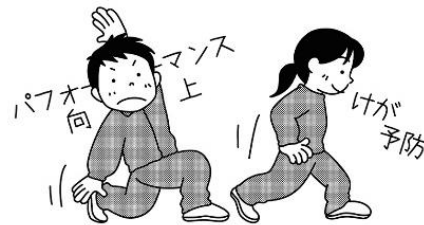
●熱中症の予防

- こまめな水分補給**:運動前や運動中、運動後など、十分に水分補給をしましょう。「のどがかわいた」と感じる前に水分補給をすることがポイントです。汗を拭くタオルも忘れないようにしましょう。



●運動会の練習中・本番中の注意

- 準備体操**:短距離走やリレーなどで「肉離れ」を起こしてしまう可能性があります。準備運動をしっかりと、急に走りこまないようにしましょう。
- 体調が悪いときは無理をしない**:体調が悪いときに、無理をしてしまうと、悪化してしまう可能性があります。また、練習中や運動会当日に体調が悪く感じたら、すぐに先生や周りの人に伝えましょう。



ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。

◎体調が悪くなったり、具合の悪そうな人がいたら、すぐに周りにいる先生に伝えてください。

◎けがをしたときは、まず傷口を水道の水できれいに洗ってください。その後保健室や救護係のところに来てください。

心の健康

新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどが原因でストレスや疲れが溜まり、体と心にいろいろな不調が出てくる場合があります。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法も様々です。早めに寝る、運動する、趣味を楽しむなど自分に合った方法を探して、うまくリフレッシュしましょう。

