

ほけんだより 5月

令和7年5月26日
白鳳中学校 保健室

5月が終わろうとしています。動くとき少し汗ばむ日も増えてきましたね。まだ暑さに慣れていないうえ、新学期や中間テストの疲れが出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、やはり生活リズムを整えること。体調不良で保健室に来る人の中には、睡眠不足が原因と思われる人もたくさんいます。「ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しいから、休みの日にたっぷり寝よう」という人はいませんか？最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることがわかっています。休日にも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



健康診断はまだまだ続きます



内科検診	5月27日(火)	1年生
	5月29日(木)	1年生
	6月3日(火)	3年生
	6月5日(木)	3年生
	6月17日(火)	2年生
	6月19日(木)	2年生

尿検査	6月4日(水) 1回目	全学年
	6月11日(水) 2回目	
	6月13日(金) 予備日①	
	6月18日(水) 予備日②	

色覚検査	2学期に実施予定	1年生希望者
------	----------	--------

内科検診について

明日から、内科検診が始まります。(まずは1年生から！)
学年・クラスによって日程が違うので、学級での連絡をよく聞くようにしましょう。
内科検診では、心臓や呼吸の音、背骨、運動器、栄養状態、皮膚、咽頭などを診てもらいます。

服装について

当日は、体操服登校(半袖を着用)です。
原則、服を着用したまま実施しますが、正確に検査・診察するため、体操服を少しめくったり浮かせたりします。その場でめくりやすい衣服(下着)を着用して来て下さい。



内科検診では、骨や皮膚の状態を確認したり、聴診器で心音や呼吸音を聴いたりします。正確な検査・診察のため、必要に応じて医師が体操服や下着等をめくって視触診をしたり、体操服や下着等から聴診器を入れたりする場合があります。検診は男女別で行い、周囲から見えないように衝立等を使用して、個別のスペースを用意するなどの工夫をし、プライバシーや心情の配慮に努めます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

健康診断を役立てよう！

病気や異常の疑いがある人へのみ、結果のお知らせプリントを配っています。できるだけ早めに専門医を受診し、結果を学校に知らせて下さい。お知らせ配布前に既に受診が済んでいる場合や、定期的に検査を受けているなどの場合は、【家庭での確認欄】に記入してもらい、提出して下さい。

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、今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手がかかりですから、きちんと結果を確認し、健康維持に役立てましょう！



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

アイラブ You

2025年5月～2025年10月までの間、目に関する情報をお届けするコーナーです^^

最近こんなことはありませんか？

- 授業中、黒板が見えにくい
- 物を見るときに目を細めてしまう
- 視力検査の結果が去年より落ちた



ゲンキくん

視力が落ちる原因は色々あるぞ！

葛城市では、年々視力B以下の人が増えていきます。視力は一度下がると戻ることが難しく、将来、目の病気になる可能性も高くなります。そのためこのコーナーでは、みんなが日々取り組める目に優しい生活を紹介します！



アイちゃん