

5月 May のほけんだより

竜王北中保健室
令和8年5月号



1学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい学年、新しいクラス、新しい生活には慣れましたか？新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続く出来事をこなしているうちに「あっという間に1ヶ月が過ぎてしまった。」という人もいます。急に疲れを感じるのは、気付かないうちに頑張りすぎて、ピンと張りつめていた気持ちが、ふと緩んでしまうからかもしれません。そんな時は、ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



体調管理をしよう！



まもなく皆さんが楽しみにしている修学旅行やふるさと探訪があります。普段から規則正しい生活を送り、体調管理に努めましょう。健康と安全に気をつけて、仲間との最高の思い出をたくさん作ってくださいね。

- 常備薬がある人は必ず持参しましょう（酔い止め・頭痛生理痛等の鎮痛剤・ふだん飲んでいる薬があれば）
- ※現地で薬の調達は難しいので、忘れることのないようにしましょう。医師の診察が必要な場合は早めに受診や相談をしてください。
- 女子は念のため生理用品を準備しましょう。
- 何か不安なことがあれば、担任や学年の先生、保健室に来て伝えてください。



5月の保健行事

- 5月12日（火）…内科・結核検診（1年生）
- 5月14日（木）…耳鼻科検診（全学年）
- 5月19日（火）…歯科検診（2・3年生）



～保護者の皆様へ～

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。早期発見・早期治療によって、治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。

何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際には早めの受診をお勧めします。

なお、学校の健康診断は「可能性」のスクリーニングのため、医療機関で検査すると「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。

そろそろ熱中症対策を



急に暑くなる日もある5月。5月5日は「立夏」です。夏が始まるとされ、汗ばむ日も増えてきます。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、暑い時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。体調が悪いときには無理をしないことも大切です。

こまめに水分補給できるように、各自で水筒を準備して学校に持ってきましょう！

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っているよ、どうなるでしょう？ 伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何か集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事なのです。

休み方のコツは、「疲れ太から休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて（休む時間を確保しておいて）、勉強やスポーツなどがんばる」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。