



保健だより

令和 7 年 5 月 1 日
金 山 中 学 校 保 健 室

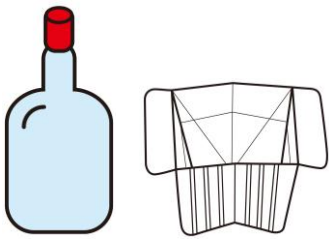
新学期がスタートして一ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところかと思いますが、同時に、疲れが出やすい時期でもあります。

自分の健康状態を把握して、身体の不調を長引かせないように早め早めの対応や回復を心がけましょう。

5月の保健行事

尿検査（全生徒対象）

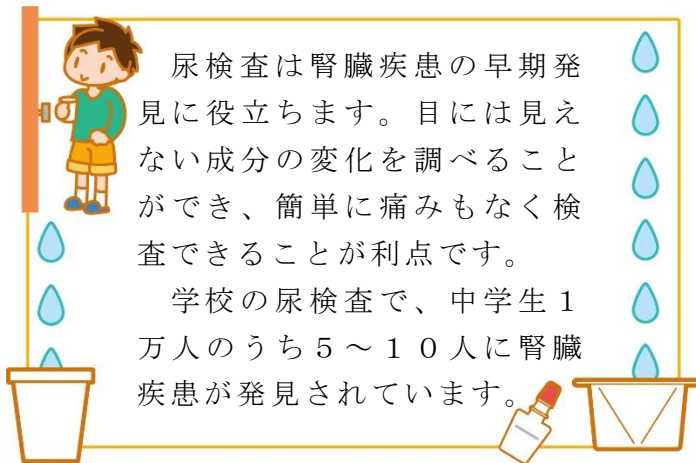
5月23日（金）：朝提出



検査当日、起床直後の尿を採取し、忘れずに持ってきてください。

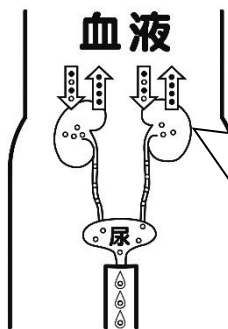
登校後、保健室に直接提出します。保健室に検尿スタンドがあるので、自分の学年・出席番号を確認して立ててください。

当日の体調により提出できない場合などは、6月4日（水）に実施します。



尿検査は腎臓疾患の早期発見に役立ちます。目には見えない成分の変化を調べることができ、簡単に痛みもなく検査できることが利点です。

学校の尿検査で、中学生1万人のうち5～10人に腎臓疾患が発見されています。



血液

腎臓の働き

腎臓には、血液をろ過してたまった老廃物や水分、とりすぎた塩分などを、尿と一緒に体の外に出す働きがあります。

保護者の皆様へ

先日、4月に実施した視力検査と歯科検診の結果を配付しました。受診の必要の有無に関わらず、全員に結果をお知らせするものですので、ご確認をお願いします。

視力についてはB以下の場合（裸眼視力がB以下であっても矯正視力でAの場合は該当しません）、歯については疾病異常の欄に○がついている場合には、専門医受診の必要がありますので、できるだけ早く検査や治療を受けられることをおすすめします。受診後は、その結果を学校へお知らせください。

また、既に受診済みや定期的に通院している場合には、用紙にその旨を記入していただき、学校まで提出をお願いします。

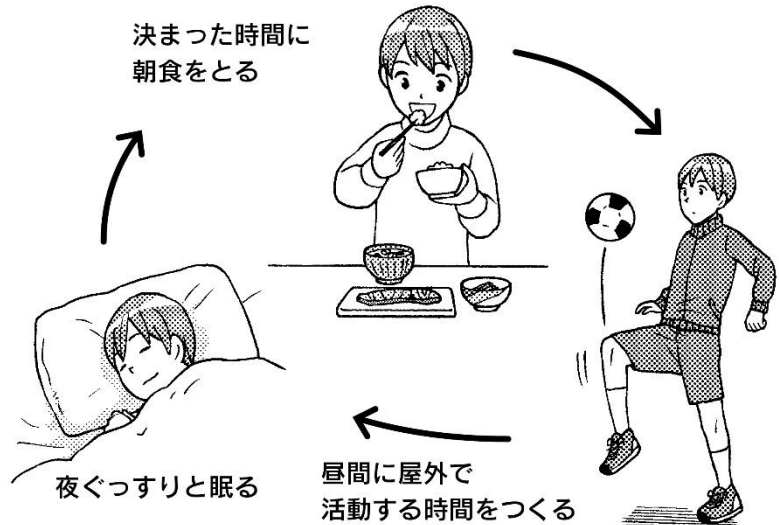
なお、学校での検査はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）のため、専門医受診の結果“異常なし”となる場合があります。その点もご了承ください。

5月の保健目標 生活リズムを作ろう

規則正しい

生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかり睡眠をとることが大切です。



規則正しい生活を送ることで、成長ホルモンの分泌が促され、免疫力アップにもつながります。休日も平日と同じ時間に就寝・起床することや、3食しっかり食べることを意識し、1日の計画を立てて生活してみると、生活リズムが安定してくると思います。

自分の生活の様子を振り返り、万全の体調で毎日を過ごせるようにしましょう。



5月の暑い日に、熱中症が発生しています



帽子や風通しの良い服装で、
衣服を調整しよう



こまめに水分を補給しよう



運動や入浴で汗をかく
練習をしよう

のどが渇く前に水分補給をするようにしてください。

一度にたくさんの量を飲むより、少量をこまめに飲む方が体に吸収されやすく、効果的です。意識して水分をとりましょう。

また、たくさん汗をかいたときには塩分の補給も必要です。塩分・糖分の入っているスポーツドリンクは、失った塩分やエネルギーを補うことができおすすめです。飲み過ぎには気を付けましょう。

