

# 5月 保健だより

令和5年5月1日  
金山中学校保健室

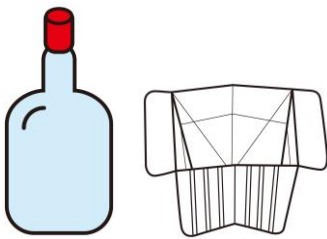
新学期がスタートして一ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところかと思いますが、同時に、疲れが出やすい時期でもあります。

毎朝の体調確認を習慣化し、自分の健康状態を把握して、早め早めの対応や回復を心がけてください。

## 5月の保健行事

### 尿検査（全生徒対象）

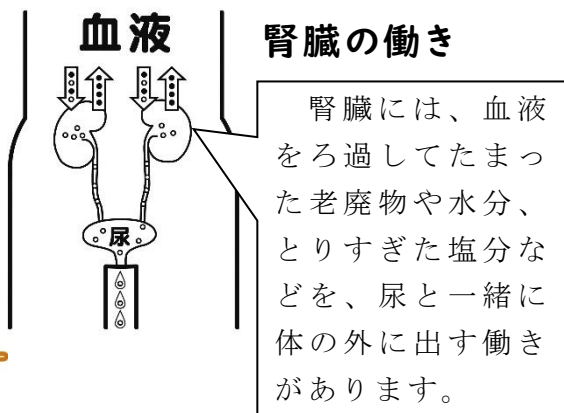
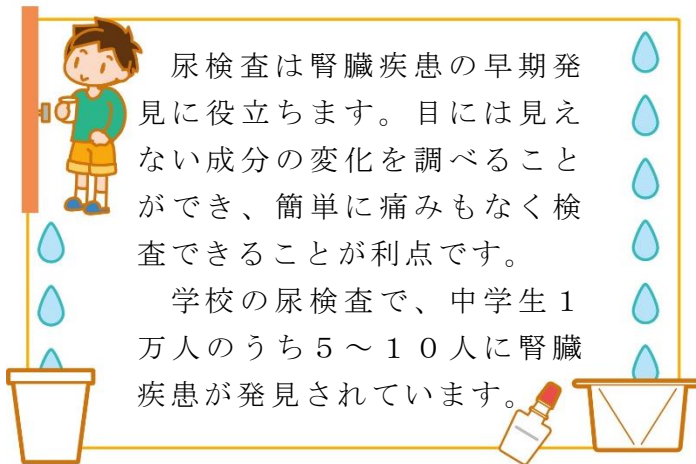
5月15日（月）：朝提出



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。

体の都合により提出できない場合などは、6月1日（木）に実施します。



### 保護者の皆様へ

4月に実施した内科検診・歯科検診・身体測定等の結果から、専門医受診の必要がある場合には、受診のお知らせの用紙を配付します。できるだけ早く受診していただき、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。

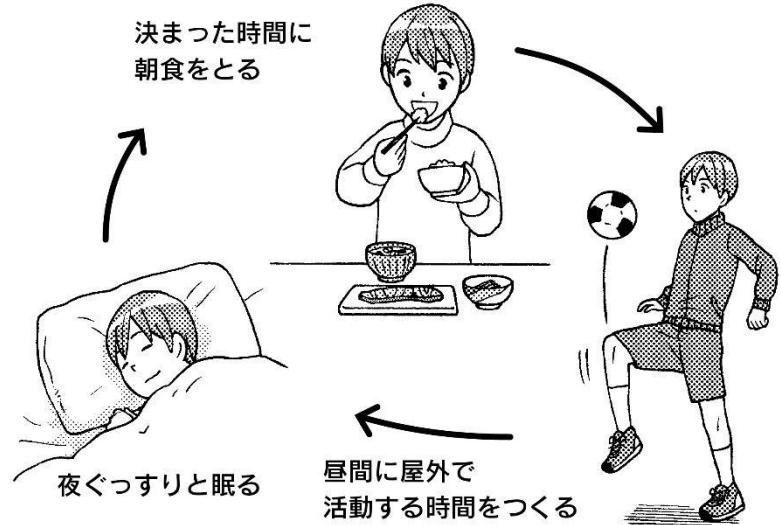
なお、学校での検査はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）のため、専門医受診の結果“異常なし”となる場合があります。その点もご了承ください。

## 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。

