# ほけんだより 5月

令和７年５月１日　幸手市立幸手中学校　保健室

新年度が始まり、約１ヶ月がたち、寒暖差や疲れのせいか、体調を崩している人が多いです。また、体育祭の練習も始まり、運動部は大会が近いです。しかし、ケガをする人も増えています。けがや熱中症の予防に大切なことは、早寝・早起き・朝ごはんです！保健室で体調不良の人の話を聞いていると、寝不足や朝ごはん抜きの人が多いです。規則正しい生活を心がけ、熱中症やけがを予防しましょう。また、心が疲れてきてしまっている人も増えています。自分なりのストレス解消法を見つけて、心の健康にも気をつけましょう。

**見つけよう 自分のストレス解消法**

## 健康診断 まだまだ続きます

| 項　目 | 対　　象 | 日　　時 | その他 |
|---|---|---|---|
| 内科検診<br>結核検診 | あじさい・たんぽぽ<br>３－３，３－４，３－５ | ５月１３日（火）<br>１３:４０~ | 検診の受け方をよく聴いて受けましょう。 |
| | ２－１，２－２，２－３ | ５月１６日（金）<br>１３:４０~ | 半袖、ハーフパンツ |
| 歯科健診 | １年生<br>前回欠席者 | ５月１５日（木）<br>８：５０～ | 朝のはみがきをていねいにして来てください。 |
| 尿１次検査 | 全学年<br>未提出者 | ５月２１日（水）<br>５月２２日（木） | 朝一番の尿をとる。<br>登校後すぐ教室で提出。 |
| 尿２次検査 | １次検査陽性者<br>１次検査未提出者 | ６月　５日（木）<br>朝の会前 | 登校後すぐに各自で保健室に提出。 |
| 心臓検診 | １年生 | ５月２８日（水）<br>９:３０～ | 事前調査票の提出あり |
| | 欠席者 | ６月　４日（水）<br>１４:３０～ | 市役所（保護者引率） |
| 脊柱側わん症検診 | １年生 | ６月１２日（木）<br>９:００～ | |
| | 欠席者 | ７月　８日（火）<br>１４:３０～ | 市役所（保護者引率） |

＼ 保護者の方へ ／

**健康診断の結果をお渡ししています**

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。視力や聴力など、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は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

**水分補給**

水分をこまめにとろう

**睡　眠**

ぐっすり眠れる環境を整えよう

**体調管理**

体調を整え丈夫な体を作ろう

***もうすぐ体育祭！！！元気にのどもう！***

**☆水筒を用意しよう！予備の水分も忘れずに。**

**☆帽子を用意しよう！応援席では帽子をかぶって◎**

**☆けが予防のために準備運動をしっかりしましょう。**

つかれたときにやってみて！

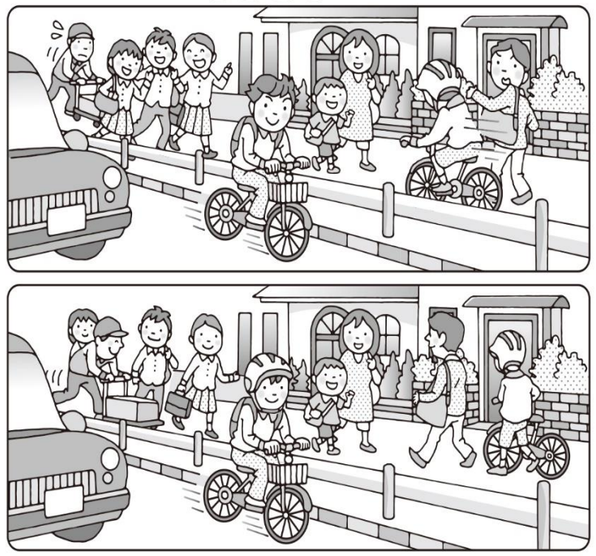
### リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をする

etc…

## まちがいさがし 交通安全編

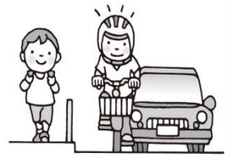
まちがいは3つ。探してみましょう。



こたえ

**自転車で歩道を走っている**

自転車は軽車両。基本的には車道を走ります。車道を安全に走れないときは歩道を走っても良いですが、歩行者優先。



**道に広がって歩いている**

他の人の迷惑になるほか、車道側にはみ出して接触事故につながることも。おしゃべりが楽しくても、安全確認は忘れずに。

**ヘルメットをかぶっていない**

自転車事故で亡くなるときは、頭に致命的なケガを負っているパターンが多いです。ヘルメットで防げたかもしれません。

**5月11~20日は 春の全国交通安全運動**

初めての道でも慣れた道でも、自分や周りの人の安全を守れる行動を。