

ほけんだより 5月

2025年
北井上中学校
保健室

5月の保健行事

1日（木）尿検査1回目	15日（木）歯科健診（全学年）
9日（金）内科健診（1～3年女子）	21日（水）色覚検査（1年生の希望者）
12日（月）内科健診（1～3年男子）	28日（水）尿検査2回目

もうすぐゴールデン・ウィークです。みなさんはどんなことをして過ごしますか？疲れを感じている人は、休みの間に十分に疲れをとって、休みが終わったら元気な顔を見せてください。

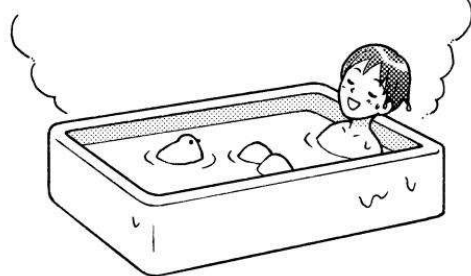
〔5月に気をつけたい心身の不調〕



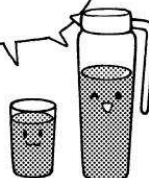
新学期がスタートして1か月がたちました。新しい環境には慣れましたか？連休の後には、

●心身の不調が出やすくなります。疲れているときは、自分に合う方法で休養をとりましょう。●

5月からできる 熱中症の予防



汗をかいたら
水分補給も
忘れずに！



5月に入り、気温が高い日も出てきました。暑さが本格化する前に、体を暑さに慣らしていく「暑熱順化」が、夏の熱中症の予防につながります。汗をかくことで、体温調節がうまくできるようになるので、運動や入浴でしっかり汗をかく練習をしましょう。

©少年写真新聞社2025

<保護者の皆様へ>

◎日本スポーツ振興センターについて

スポーツ振興センターの加入契約更新について、在学中は、継続加入となっています。掛け金（1人460円／年）は学年集金で集めますのでよろしくお願いいたします。



- 学校の管理下や登下校中にけがをして、医療機関を受診された場合は、担任または部活動顧問までお知らせください。また、医療機関でも学校の災害であることを申し出てください。
- 治癒までの診療報酬請求点数が500点以上かかった場合に、日本スポーツ振興センターの給付の対象になります。
- 給付を受ける場合には、乳幼児等医療費受給者証は使わずに、健康保険証を使用し、自己負担分を窓口でお支払いください。



◎健康診断の結果について

健康診断で何らかの所見があった場合のみ、個別に結果をお渡ししています。学校の健診・検査はスクリーニング検査であるため、疾患が疑われるものに受診勧告書が出されます。病院を受診していただいた際に、「異常なし」や「経過観察」と診断されることもあります。ご了承ください。

全ての健康診断が終わった後、全員に健康診断の結果をお渡しします。