



令和7年5月1日
北島中学校 保健室

4月がスタートし、早1か月が過ぎようとしています。新しい学年、学級での生活には少し慣れてきた頃でしょうか。同時に疲れが見え始める頃でもあります。自分の体、心の調子を整えるためにも、無理をせず休養をとりながら、5月も頑張りましょう。

さて、新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をすると、とても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理せず休むようにしましょう。また、16日(金)には 北中祭 体育の部 があります。熱中症対策に加えて、けがの予防のためにも、体調管理や準備運動にしっかり取り組みましょう。



☆5・6月の保健関係行事 ※健診日程が変更になる場合もあります。

日時	項目	対象者
5月8日(木)	心電図検査 (北島南小へ引率受検)	未検査者
5月14日(水)	内科健診	1年生全員
5月15日(木)	尿検査(2回目)	再検査の人、1回目に提出できなかった人
5月21日(水)	内科健診	3年生全員
5月22日(木)	内科健診	2年生全員 ※木曜日ですが、健診時間の都合上、全学年6校時まであります。
5月27日(火)	耳鼻科健診	1A~1D ※前日に耳そうじをしておきましょう
5月29日(木)	尿検査(3回目)	再検査の人、1回目と2回目に提出できなかった人
5月30日(金)	耳鼻科健診	1E~1G ※前日に耳そうじをしておきましょう
6月11日(水)	歯科健診	1年生 ※ <u>歯みがきセット</u> を持ってきましたましょう。
6月18日(水)	歯科健診	2・3年生 ※ <u>歯みがきセット</u> を持ってきましたましょう。
6月19日(木)	眼科健診	1年生全員

※内科健診(女子生徒)では、着衣のまま聴診可能な「聴診衣」を使用します。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、健康面の問題や病気の疑いがあるかを調べるものです。「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院を受診しましょう。また、受診結果は担任の先生を通じて学校に出してください。

☆朝ご飯、きちんと食べていますか・・・？



みなさんは、毎朝、朝ご飯を食べてきているでしょうか。

では、なぜ朝ご飯を食べたほうが良いのでしょうか・・・？

①体と脳が目覚める

睡眠中に低下した体温を上げ、1日の始まりのウォーミングアップにつながる。

②授業に集中できる

脳へのエネルギー補給ができる。特にエネルギー源となる「ブドウ糖」をとるとよい。

ご飯やパンなどの炭水化物に多く含まれる。

③便通が良くなる

朝ご飯を食べることで、胃腸が動き出し便通を促してくれる。

④睡眠の質が上がる

朝ご飯を食べると生活リズムが整い、夜に睡眠ホルモンが分泌されて自然と眠りにつきやすくなる。

朝、どうしても食欲がない人もいるかもしれません。食べられるものを少しでも構わないので、食べてくるようにしましょう。

☆熱中症対策を始めましょう！

「5月から熱中症対策!？」と驚く人もいるかもしれませんが、この時期はまだ暑さに慣れていないことや、なんとなく油断しがちなことから、知らないうちに熱中症になってしまうことがあります。北中祭 体育の部に向けて、練習も始まっていますので、しっかり対策をしましょう。

☆対策のポイント

- ①こまめな水分補給
- ②こまめな休憩
- ③衣服の調節(着すぎない)
- ④早寝、早起き、朝ご飯を徹底する
- ⑤体調不良時は早めに申し出る



明後日からゴールデンウィークが始まります。休みの間、生活リズムが乱れることのないよう、規則正しい生活を心掛け、体調管理をしておいてください。

