



2026年 5月号 井川中 保健室

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい環境や、多くの出会い、そしてたくさんの行事がありましたね。5月病という言葉があるように、自分では気づかないうちに溜まった疲れが、体や心に出やすい季節です。ゆっくりとお風呂に浸かったり、十分な睡眠を取ったりするなど心と体をリラックスさせましょう。

スクールカウンセラー

### SCのお知らせ

昨年度に引き続き、今年度もSC（スクールカウンセラー）の先生が井川中  
でご勤務されます。相談を希望される方は、学級担任や保健室に気軽に申し  
出て下さい。また、保護者の方も利用できます。守秘義務上があり、相談内  
容は原則秘密なので、安心して相談していただけます。

#### スクールカウンセラー 磯村 千尋 先生

勤務日 毎週水曜日 12:45~16:45  
相談時間 予約制 通常1回50分程度  
場所 井川中学校 相談室（あすなろルーム）

#### 5月の保健行事

- 15日(金) 尿検査2回目
- 18日(月) 眼科検診
- 20日(水) 心電図検査



#### 保護者の皆様へ

- 定期健康診断の結果を配付させていただいています。必ず結果をご確認いただき、再検査や治療が必要な場合は、お早めに医療機関を受診していただきますようよろしくお願いいたします。
- また、受診後は結果通知書を学級担任までご提出ください。
- ご協力よろしくお願いいたします。

## 体育祭に向けて、熱中症対策を！

暑さに慣れていない時期は、とても熱中症になりやすいです。熱中症は、正しい予防法を知り、それを実践することで確実に防ぐことができます。日常生活で、熱中症予防を実践していきましょう。

## 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！



株式会社 日本学校保健研修社 月刊誌「健」より引用

熱中症になってしまった場合、皆さんはどのように対応しますか？  
熱中症の応急処置3原則をしっかりと覚えておき、自分や周りのクラスメイトが熱中症になってしまった時に対応できるようにしたいですね。

### ～応急処置3原則～

#### 涼しい場所で休む

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内に移動させましょう。



#### 水分を補給する

汗をかくことで、脱水状態になっています。水分と同時に塩分補給も忘れずに。



#### 身体を冷やす

脇の下、首、足の付け根など太い血管を冷やすと効果的です。

