

ほけんだよ 5月

令和8年4月30日(木)
江原中学校 保健室
NO. 2

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか。新しい環境に適応するために、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいます。

5月は昼夜の寒暖差により、ただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてみてください。お風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



5月の健康診断日程

- 5月13日(水)・・・尿検査1次(全学年)
- 5月14日(木)・・・歯科健診(全学年)
- 5月19日(火)・・・心電図検査(1年生)
- 5月21日(木)・・・耳鼻科健診(1年生)
- 5月22日(金)・・・尿検査予備日(1次検査を受けられていない人)



～ 保護者の皆様へ ～

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。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には早めの受診をおすすめします。

なお、学校の健康診断は「可能性」のスクリーニングのため、医療機関で検査をすると「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。

?おしっこってなんのため?

今 朝は何を飲みましたか? お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思います。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか?



お しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養が体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまう。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに!



5月は熱中症シーズンの始まりです。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。こまめに水分補給できるよう、各自で水筒等を準備して学校に毎日持って来ましょう☆

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人



の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

- こんな 一緒にいると疲れる
- サインは 誘いを断るのがこわい
- 要チェック 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



5月31日は世界禁煙デー



たばこの害を知り、自分や周りの人の健康を守るために、世界保健機構(WHO)が世界禁煙デーを定めました。

たばこは、肺や心臓など多くの臓器に悪い影響を与えます。また、たばこを吸っていない人でも、周りの煙を吸ってしまう「受動喫煙」で健康を害することがあります。

若い世代が正しい知識をもつことが、未来の健康につながります。



つめの切り方 正解はどっち?

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る



…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

Are You Hangry?

ペコペコだとイライラは世界共通

“Hangry” は、Hungry (空腹) とAngry (怒り) を合体させた言葉で、おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ



感が増し、喜びの感情が減るという調査結果が。これは世界共通のようです。

これは、脳の栄養である「糖」が足りなくなると、感情に影響するせいではないかと言われています。心と体はつながっているんですね。「なんだか最近イライラするな」という人は、



一度立ち止まり、食事を含めた生活を振り返ってみると発見があるかも。