

# ほけんだより 5月

2026年5月1日  
ほけんだより5月号  
北島中学校保健室

新年度がスタートし、1か月が過ぎようとしています。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきたのではないのでしょうか。でも、ふと気づくと「何か体が重たいな」「ちょっと体がだるい感じ」「最近、少し気分が落ち込み気味かな…」、そんなことはないでしょうか？

5月5日は立夏です。暦の上ではすでに夏ですが、天候により気温が上下しやすく、また、朝夕の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい気候でもあります。新しい環境にも慣れつつホッとすると同時に、体も心も疲れが出やすいのです。急な体調不良や発熱などで、保健室への来室や欠席者が増えています。

みなさんには、毎日「健康観察表」に健康状態を記入してもらっています。体温は、一般的に36.5～37.0℃くらいを指しますが、当然、人によって違います。平熱＝「いつもの状態」を知っておくことで、普段よりも1℃以上高くなると「体に何か起こっている」と予測できます。体温は、簡単に健康状態がわかる大事なバロメーターです。規則正しい生活を心がけて、丈夫な体づくりをするのはもちろんのこと、平熱を活用して健康生活をセルフコントロールする力も育てていってください。

## まだまだ続きます!! 定期健康診断

定期健康診断とは、みなさんがより良い学校生活を送れるように、その土台となる身体の状態を毎年4～6月中にスクリーニング（病気の早期発見のためのふるい分け）することです。これは、法律に定められており、学校にはみなさんの命を守るという大きな責任があります。

つまり、逆に言うと、みなさん自身も自分の命を守るために定期健康診断を受ける義務があります。もし、異常の疑いがあった場合は、なるべく早い時期に専門医を受診することをお勧めします。

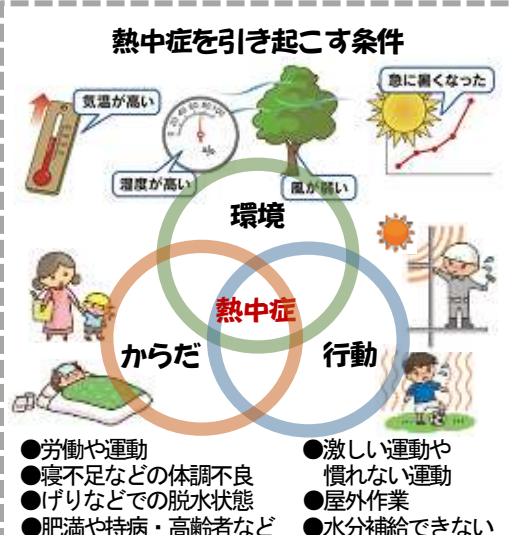
| 月 日      | 項 目                    | 対 象            |
|----------|------------------------|----------------|
| 5月13日（水） | 内科健診【小松原 学校医】          | 1年生            |
| 14日（木）   | 尿検査（2回目）               | 再検査者・未検査者      |
| 20日（水）   | 内科健診【新居 学校医】           | 3年生および1年生欠席者   |
| 22日（金）   | 耳鼻咽喉科健診【岩崎 学校医】        | 1年A～D組         |
| 26日（火）   | 耳鼻咽喉科健診【岩崎 学校医】        | 1年E～G組         |
| 28日（木）   | 尿検査（予備日3回目）            | 再検査者・未検査者      |
|          | 内科健診【越智 学校医】           | 2年生および1・3年生欠席者 |
| 6月9日（火）  | 歯科健診【瀧 学校歯科医・加地 学校歯科医】 | 1年生            |
| 17日（水）   | 歯科健診【瀧 学校歯科医・加地 学校歯科医】 | 2・3年生および1年生欠席者 |
| 18日（木）   | 眼科健診【猪本 学校医】           | 1年生            |
| 6月頃      | 色覚検査                   | 1年生希望者         |

 **北中祭**がやってくる！熱中症を予防しよう！！  
5月15日（金）に、北中祭（体育の部）が開催されます。いよいよ今週から、学年練習も始まりました。練習も本番も、競技する人も応援する人も、熱が入ることでしょう。そこで、気をつけなければならないのが熱中症です。気温も上がっていく時期で、興奮してがんばりすぎると、無理をしがちになります。みんなで楽しみ合える北中祭にするために、みんなで健康な生活管理を心がけましょう。

**熱中症予防情報リイト**

**熱中症対策にはこれ! ぜひチェックしてみてね!!**

### 熱中症を引き起こす条件



環境：気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

からだ：●労働や運動、●寝不足などの体調不良、●げりなどでの脱水状態、●肥満や持病・高齢者など

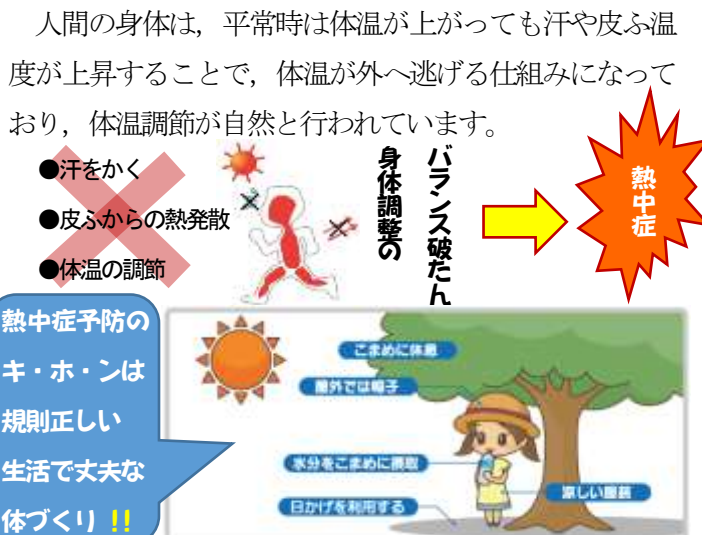
行動：●激しい運動や慣れない運動、●屋外作業、●水分補給できない

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みになっており、体温調節が自然と行われています。

●汗をかく  
●皮膚からの熱発散  
●体温の調節

身体調整のバランス破たん → 熱中症

### 熱中症予防のキ・ホ・ンは 規則正しい生活で丈夫な体づくり!!



ごまめに休憩  
樹陰では帽子  
水分をごまめに摂取  
日かげを利用する  
涼しい服装

### カラダのふしぎ カラダのしくみ

樋口 桂（文京学院大学保健医療技術学部教授）



### 土踏まずは何の役に立っているの？

足底（足裏）は、踵（かかと）・母指球（母指＝親指つけ根のふくらみ）・小指球（小指つけ根のふくらみ）の3点で支えられ、たてに細長い逆三角形の形である。「土踏まず」は、足の骨格がアーチを成して組み上がることで形成される。

アーチ（土踏まず）には、大事な3つの役割がある。1つ目は、足底のクッション効果で、骨格のアーチ構造は上からかかる体重をうまく分散して支える。運動の時こそ、地面から足には大きな衝撃がかり、軽く走っただけでも、着地で足底には体重の数倍の大きな力で地面から突き上げられる。アーチはそれを和らげ、足首・膝・股関節等の足の関節や脊柱（背骨）への負担を軽減する。扁平足では、長距離運動が苦手な傾向があり、短距離走でも小学生の50m走で1秒以上も遅くなるという報告もある。

次に、「歩行」という動作に都合がいいことである。私たちの普段の歩き方は、右図の①～④の順に着地し、足底の外側部を前方に傾けながら体重を移動させ、③母指球から④母指つけ根で地面をけり出す。つまり、土踏まず以外の足底接地部分（足底外側部）を、踵（かかと）から前方をなぞるように進む。その際、土踏まずアーチが足底にかかる力を和らげるのである。

3つ目の土踏まずの役割は、足底に向かう血管・神経の通路であるということ。土踏まずは文字通り、立っていても歩いていても地面に着かずに浮いており、血管や神経の通路として都合がよく、解剖学的にも土踏まずは血管・神経の“急所”である。私たちヒトは、直立二足歩行の適応として、足の進化によって歩行に特化した形に変化したのである。みなさんも、北中祭・学年練習や体育の際に、自分のカラダや動作に少し目を向けてみませんか？

