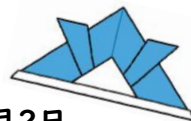


ほけんだより 5月

No.3 令和7年5月2日
行田市立忍中学校 保健室



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年・クラスには慣れてきましたか？5月は過ごしやすい季節ですが、気温が急に高くなる日もあり、学校での熱中症は5～6月の湿度や気温が高くなり始めた時に起きやすいです。5月に入ると、保健室の利用者数も一気に増加します。朝食の欠食や睡眠不足による体調不良により、熱中症になる危険性が高まってしまいます。今月末には地区大会、来月の初めには体育祭や修学旅行など、行事が盛りだくさんです。今の時期から熱中症や風邪など体調不良にならないように規則正しい生活を心がけましょう。

5月の保健行事

月	火	水	木	金
			1日	2日
5日 	6日 歯科健診当日の朝は しっかりと歯みがきを してきてくださいね。	7日 	8日 尿検査一次 残回収日	9日 眼科検診(全学年) 14:00～
12日 	13日 耳鼻科検診 (2年生)	14日 臨時心電図検査 (該当者)	15日 尿検査1次予備日① 	16日 尿検査1次予備日②
19日	20日	21日	22日	23日
26日	27日	28日	29日	30日

健康診断まだまだ続きます！～6月の予定～

- 6月3日(火)尿検査二次①(全学年 対象者のみ)
内科検診(前回欠席者、2-2、2-3、3年生全員)
4日(水)尿検査二次②(全学年 対象者のみ)
12日(木)歯科健診(前回欠席者、1年生全員、3年生全員)
13日(金)尿検査二次予備日(全学年 対象者のみ)

健康診断結果のお知らせ

健康診断の結果、医療機関受診が必要と思われる生徒には「結果のお知らせ」を配布しますので、早めの受診をお願いいたします。学校での健康診断は、あくまでもスクリーニングです。受診の結果、異常なしと診断されることもありますが、あらかじめご了承ください。

春の身体測定を行いました

4月11日(金)の3・4時間目に全学年一斉に身体測定を行いました。昨年度に比べて身長が伸びたと喜んでいた生徒も多く、保健室に報告してくれた生徒もいました。中学生は成長期の真っ只中です。また、今身長や体重が増加しないと思っている人もいるかもしれませんが、この成長期は個人差が大きく、18歳頃まで続きます。そのため、成長の伸びが少ない人も心配する必要はありません。忍中の平均値・市内の平均値を参考にしてみてくださいね。

		身長		体重	
		忍中平均	全国平均	忍中平均	全国平均
男子	1年生	154.3	154.0	47.4	45.3
	2年生	159.7	161.1	44.1	50.5
	3年生	165.1	166.1	48.3	55.0
女子	1年生	150.9	152.3	50.0	44.4
	2年生	155.4	155	54.3	47.5
	3年生	156.5	156.4	49.7	49.6

もしかして…五月病？！

こんな症状はありませんか？

- ★ 寝つきが悪い
- ★ やる気が出ない
- ★ 食欲がない
- ★ 今まで好きだったものに
興味がなくなった



五月病とは？どんな病気？

入学・進級など新たな生活が始まるタイミングで、「がんばるぞ!」と思っていた皆さん、不安や緊張のせいで心が疲れていませんか？新学期は慣れないことも多く、気が付かないうちにストレスがたまりやすくなります。そのような時期に、**身体のだるさ、疲れやすさ、食欲がないなどの心身の症状が現れる**ことがあります。これを「五月病」といいます。五月病は、正式な医学用語ではありませんが、この季節に学生や新入社員に起こりやすいため、このように呼ばれています。

ストレスを溜めないことが大切！

ストレスを感じたり心が疲れたりするときは、リラックスタイムが必要です。以下の方法を参考に、自分に合ったストレス発散方法を見つけてみてください。また、**バランスの良い食事、十分な睡眠の確保など、規則正しい生活**を送ることも心身の健康のためにとても大切です、少しでも疲れたと感じたら、まずはのんびり過ごして、心と体を休ませてあげましょう。また、困っていることがあるときは**周りの大人や友達、先生に相談**してくださいね。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



熱中症対策をしよう！

5月から体育祭の練習が本格的にスタートします。練習に元気に参加するために3つのポイントを意識し、今日から日常生活で実践しましょう。以下のポイントに気を付けていても、練習中にケガをしたり体調を崩したりすることがあります。その時には無理をせずすぐに保健室に来てくださいね。

①こまめに水分補給をする

のどが渇いたと感じた時には、体はすでに脱水状態になっています。**運動時には15～20分ごとに200ml水分と糖分・塩分を補給**しておくといいです。運動前や運動をするときの水分補給には、汗で失った塩分を補給するためスポーツドリンクが適していますが、糖分も多く含まれているので、飲みすぎやむし歯に注意しましょう。

②生活習慣を整える

熱中症にはその日の体調も影響します。**朝食を抜いてしまうとエネルギー不足や脱水に、寝不足は疲労の蓄積につながってしまいます。栄養バランスの良い3食の食事と1日8時間以上の睡眠で、体の免疫力を高めましょう。**

③暑熱順化をする

暑熱順化とは、暑さに体が慣れることです。**暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れていきます。**体を暑さに慣れさせることが重要であるため、実際に**気温が上がる2週間前から日常生活の中で運動や入浴をし、無理のない範囲で汗をかくことが必要です。**以下の運動を参考にしてみてください。



ウォーキング
1回30分 週5回
ジョギング
1回15分 週5回



筋トレ・ストレッチ
1回30分 週5回



入浴
シャワーのみで済ませず、
湯船に浸かることが
おすすめです。

