

保健だより5月

No.3 令和8年5月1日
行田市立忍中学校 保健室

新しい学年やクラスが始まって、早くも1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？この時期は「五月病」ともいわれるように、新しい環境に慣れようとする中で、気づかないうちに心や体にストレスがたまりやすくなります。その影響で、体がだるく感じたり、疲れやすくなったり、やる気が出にくくなったりすることもあります。しっかりと睡眠や休息をとることを意識しながら、自分に合ったストレス解消法を見つけていきましょう。また、悩みや不安があるときは、一人で抱え込まず、友人や先生、家族など身近な人に相談することも大切です。

5・6月の保健行事

日程	検診名	対象者	時間	準備するもの(こと)
5/8(金)	尿検査一次 残回収①	未提出者	～8:40	・4月に忘れた人は必ず持ってきてください。
5/14(木)	尿検査一次 残回収②	未提出者	～8:40	
5/15(金)	尿検査一次 予備日	未提出者	～8:40	
5/28(木)	歯科健診②	前回欠席者 2年生 3年生	9:00～	・朝の歯磨き
6/11(木)	尿検査二次①	該当者のみ	～8:40	・該当者のみ 登校後保健室に持参 ・事前に容器と保健だよりを配布します
6/12(金)	尿検査一次②	該当者のみ	～8:40	
6/18(木)	尿検査二次予備日	該当者のみ	～8:40	

春の身体測定を行いました

4月13日(月)に全学年一斉に身体測定を行いました。中学生は成長期の真っ只中で、身長が伸びたと喜んでいた生徒も多くいました。反対に、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	153.8	153.8	46.4	45.2
	2年生	161.7	161.1	53.0	50.4
	3年生	165.3	166.1	54.4	55.0
女子	1年生	151.4	152.4	48.2	44.4
	2年生	153.5	155.0	47.5	47.5
	3年生	156.3	156.4	52.9	49.7

熱中症対策をしよう

この時期は暑さに慣れていないため注意が必要です。野外だけではなく、室内でも熱中症は起こります。こまめに休憩や水分補給をし、体調が悪い場合は無理をしないなど、これからの暑い時期に備えて、しっかりと予防して過ごすようにしましょう。



①始めよう！暑熱順化！

★熱中症かな…と感じたら？

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

・すぐに涼しい場所へ移動する

日陰や室内など涼しい所で休む。

・体を冷やそう

首・わき・足のつけ根などを冷やす。

・水分・塩分をとろう

水やスポーツドリンクを少しずつ飲む。

- ・少し汗が出るくらいの運動をする。
 - ・お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる
 - ・こまめに水分補給をする
 - ・無理をせず、体調に合わせて行う
- ※1~2週間ほど続けると、体が徐々に慣れてきます。

学校にいるときはすぐに近くの人に伝えて保健室に来てくださいね。

②生活習慣を整えよう！

- ・睡眠：毎日なるべく同じ時間に寝て、しっかり休むことが大切です。
- ・食事：朝・昼・夕の3食をバランスよく食べることも重要です。朝ごはんを抜いてしまうと、体温調節がうまくいかず、熱中症になりやすくなります。
- ・水分補給：のどがかわく前に水やお茶を飲むことがポイントです。



③運動時の暑さ対策をしよう！

- ・運動前から水分補給をしよう
- ・体調が悪い時、無理に参加しない
- ・体温の上昇を抑えるために帽子をかぶる
- ・休憩をしっかりとる



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

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。視力や聴力など、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は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

フッ化物の様子

4月28日(火)より、フッ化物洗口がスタートしました！今年度は全体の約80%の生徒が希望をしています。毎週火曜日継続的に実施し、丈夫な歯を保ちましょう。



スポーツ振興センター給付金について

行田市では、全員が日本スポーツ振興センターに加入となっております。本年度も保護者負担分掛け金460円を学年費より支出させていただきます。学校又は登下校中、部活動等の学校管理下でけがをして医療機関を受診された場合は、養護教諭までご連絡ください。書類をお渡しいたします。スポーツ振興センターを利用する際は、子ども医療費は使用せず、一旦窓口で3割負担の支払いとなります。1500円以上であれば利用することができます(1500円未満の場合は子ども医療費でご対応ください)。申請後は見舞金も含めた4割の災害給付金が口座に振り込まれます。