

# ほけんたより 5月

大阪市立淀川中学校 保健室 2026.5.18 発行

5月の連休が終わって1週間ほど経ちましたが、生活リズムは戻りましたか。体育大会の練習も本格的に始まりましたがここ数日で昼間の気温も高くなってきたので、熱中症には十分注意して元気に過ごしましょう。

**健康診断の結果で「所見あり」の人にはお知らせを配布しています。自分の体を知り、健康への意識を高めよう！！6月まで検診は続きます。**

**健康診断**  
受けて終わり  
じゃ  
もったいない！

気になるところが  
見つかったら  **生活を見直すチャンス**



受診のおすすめ  
をもらったら  **早期治療のチャンス**



結果がバッチリ  
だった人は  **自分の良いところに気づけるチャンス**



## そろそろ 熱中症に注意



私たちの体は60%が水分で出来ていますが、汗をたくさんかいて水分や塩分が不足すると頭痛や吐き気などが起き、ひどくなると命に関わる怖い病気が熱中症です。しっかりと予防しましょう！！

☆規則正しい生活を！！（早寝早起き）

☆朝ごはんをしっかり食べよう！！

☆体調が良くない時は無理をしない！！

☆のどが渇く前に水分補給！！

### 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。



- こんなサインは **要チェック**
- 一緒にいると疲れる
  - 誘いを断るのがこわい
  - 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。

