

ほけんだより5月

令和8年5月11日
大阪市立茨田北中学校
保健室

緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。

新しいクラスが始まって約1か月が経ちましたね。進学・進級で新しい生活が始まり学校生活にも慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。5月は気温も変化しやすく、最近では「頭が痛い、のどが痛い、体がだるい」と言って保健室に来る人も多いです。

これから日に日に暑さも増していきませんが、体が熱さにまだ慣れていないので、夏ほど気温が高くなくても、気温が25℃を超える日は熱中症にも注意が必要です。

たっぷりの睡眠、バランスの良い食事、こまめな水分補給 で体調管理をしっかりとしましょう！



再検査や治療が必要な人には「検診のお知らせ」を渡します。医療機関を受診するときは「検診のお知らせ」を持参し、受診結果を先生に書いてもらってくださいね。

すでに受診している人、治療中の人は、その事を用紙に記入し、学校に提出してください。

- * 視力検査は、B・C・Dと判定された人にお知らせしました。
- * 内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・尿検査の結果は、所見のあった人にお知らせします。
- * 歯科検診の結果は、全員にお知らせします。

☆5月・6月の保健行事☆

- | | | |
|----------|--------------------|----------------------------------------------|
| 5/14 (木) | 内科検診 (2年生) | |
| 5/18 (月) | 耳鼻科検診 (1年1・2組、3年生) | |
| 5/23 (土) | 心臓検診2次 (対象者) | |
| 5/28 (木) | 眼科検診 (全学年) | ☆これまでの検診を欠席などで受検できていない人は、他学年の日程で受診することができます。 |
| 6/11 (木) | 歯科検診 (1、2年生) | 担任の先生に相談してくださいね。 |
| 6/12 (金) | 尿検査2次 (対象者) | |
| 6/23 (火) | 歯科検診 (3年生) | |



忘れないで!! ハンカチやタオル

手を洗ったあと、清潔なハンカチやタオルで手をふいていますか？濡れたままにしていると、手に菌や汚れがつきやすくなります。また、濡れた手で髪を触ったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。髪や服は想像以上に汚れています。手洗いで菌や汚れを落としたのに、別の汚れがついてしまうと、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、清潔なハンカチやタオルを持ってこるようにしましょう。

心のメンテナンスできていますか？

新学期が始まって約1か月が経ちました。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多はずです。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。

当てはまる項目にチェックをしてみましょう。

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友だちや家族と話をしたくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない |



1つでも当てはまったら、少しお疲れモードかも…!? 自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。

音楽をきく

適度な運動をする

読書をする

好きな香りで
まったりする

しっかり
睡眠をとる

