

# ほけんだより 5月号

平成29年5月2日  
釜利谷中学校  
保健室 志村里美

新年度が始まってから1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。一方で、少し疲れが出て来ている人もいないでしょうか。しっかり睡眠時間を確保したり、美味しい物を食べたり、趣味に没頭したり等、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、健康に学校生活を送れるようにしましょう。

## ◆5月の健康診断予定

検診項目	月日	時間	対象者	場所
心臓検診	5月9日(火)	13:30~	1年生 昨年度欠席者	図書室
尿検査一次	5月12日(金)	9:00まで	全学年	保健室
内科健診	5月29日(月)	13:15~	8組、3年生	保健室
	5月30日(火)		2年生	
	5月31日(水)		1年生	



### 早めの受診をお勧めします



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

順次、受診が必要な生徒に、「受診のおすすめ」を渡しています。  
なお、先日実施した耳鼻科検診は、異常のあった生徒はいませんでした。

## ◆生活リズムを整えましょう

ゴールデンウィークが始まりますね。休みが続くと、どうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。“早寝・早起き・朝ご飯”を意識して、連休明けも元気に登校できるようにしましょう。



## ◆熱中症に気をつけましょう

「まだ早い」と思って  
いたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。

「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

＜ここがポイント＞

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



5月は体育大会があります。練習の成果を十分に発揮できるように、熱中症予防を心がけましょう。

のどが乾いていなくても水分はこまめにとりましょう

