

保健だより

令和7年5月 春日部市立豊春中学校 保健室

GWが終わり、学校生活再開です！



新学期が始まって、あっという間に1ヶ月が過ぎました。新しいクラスや友達、先生に慣れましたか？部活動も1年生はまだ加入したばかりでドキドキしながら参加していることと思います。2年生は「教わる」から「教える・支える・踏ん張る」立場にもなり、3年生は最後の大会等に向け気合いが入っているところですね。新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、少なからず不安や緊張もあるので結構疲れるものです。勉強や部活、5月24日の体育祭、3年生は7月に修学旅行もありますので、規則正しい生活リズムを意識して、楽しむ気持ちを忘れずに、みんなで力を合わせて一生懸命取り組んでいきましょう！！

「今から」始めよう！ 紫外線対策

日差しがまぶしい季節になりました。校庭に出ると、照り返しも強く目も開けていられないくらいです。5～8月は紫外線が特に強くなると言われています。曇りの日や雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので油断は禁物です。

★日やけ止め…用途（日常生活/外出）や体質に応じて選びましょう。
帰宅後は日焼け止めをしっかりと落とすとや日焼けした肌のケアも大事ですよ。

忘れないうで！
ハンカチやタオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいでいますか？ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかっぱい菌やよごれなどを落とすのに、別のよごれがついてしまったら、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、せいけつなハンカチやタオルを持っていきましょう。



五月の保健目標
つくろう 規則正しい生活リズム
体育祭に向け 笑顔で元気にいこう！
保健委員会



検診項目	検診日	対象者	注意事項
歯科健診	5月7日(水)	2-2,3、3-1,2,3、6,7	朝の歯みがきをしてから登校を！
	5月14日(水)	前回の欠席者、1-1,2,3、2-1、相談室	
尿検査	5月22日(木)	全学年 *採尿容器は5月21日(水)に配付します。	朝8:35までに提出を。提出し忘れることがないように！
	1次	5月23日(金)	
心臓検診予備日	5月30日(金)	5月2日(金)の未検者(1年生)	受付 10:00~11:00 場所 ふれあいキューブ 保護者同伴
尿検査2次	6月9日(月)	1次結果陽性者	この日のみの回収です！忘れずに!!



保健からのGWの宿題です！

- カラーテスター
 - 歯と口の健康標語
- ご協力よろしくお願いします！

見逃さないで！ ストレスのサイン



ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

『お風呂に入りたくない』のも注意です！

熱中症注意報を掲示します。 毎朝確認し安全に過ごしましょう！

熱中症注意報発令中！ 月 日 ()

本日の最高気温は _____ 度です

本日の熱中症注意報(発令)予報は _____ 時

本日は ほぼ安全

暑さ指数(NBGT)

35以上	熱中症特別警戒アラート	運動は原則中止
33~35未満	熱中症警戒アラート	運動は原則中止
28~31未満	注意	暑い運動は中止
25~28未満	警戒	積極的に休養
21~25未満	注意	積極的に休養
21未満	ほぼ安全	運動は原則中止

「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

- 環境・気象条件を把握
- こまめに水分+塩分補給
- 服装をチェック
- 体を暑さに慣らす
- 体調を整える
- 具合が悪いときは早めに対処

GW明けからは 暑い日が多くなります！

気温だけでなく、湿度の高さも熱中症を引き起こす要因となります。熱中症を予防するためにも、天気予報を確認しましょう。また、衣服調節が上手にできるように意識しましょう。また、こまめに水分補給をしましょう！！保護者の方もご協力お願いいたします。

- ★暑い日はジャージを脱いで過ごしましょう。
- ★水筒を忘れずに！足りなくなってしまう人もいます。多めに持ってきましょう。
- ★睡眠時間を確保しましょう。
- ★朝食もしっかりとってから登校しましょう。
- ★着替えも持ってきましょう。(タオル、靴下、下着など。)

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されていると感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみてください。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



★保健室 細田のつぶやき★ 中学1年生の1学期の不安なこと、第1位『学習』2位『進路』3位『友達関係』です。不安な時、困った時、すぐに解決できるわけではないけれど、ひとりで抱え込まず、大人に相談する勇気をもって欲しいなと思います。▶体カテストや体育祭の練習で足を痛めてしまう人がいます。いつもやらない運動をいきなりやると、筋肉がびっくりして肉離れを起こすこともあります。準備運動をしっかりとしましょう！▶豊春生みんなの笑顔はキラキラしていてかっこいいですよ！