

# ほけんだより

# 5月

令和6年5月  
流山市立南流山中学校  
保健室

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい生活に慣れてくる頃かと思います。一方、5月はゴールデンウィークがあり、緊張もほぐれ、疲れがたまりやすい時期でもあります。生活リズムを整え、健康で過ごせるように心がけてほしいと思います。



# 校外学習がはじまります!



5月から6月にかけて、校外学習が予定されています。

5月29日(水) 1年 校外学習

6月 6日(木)～8日(土) 2年 林間学園

6月22日(土)～24日(月) 3年 修学旅行

楽しい思い出にするためにも、万全の体調で当日を迎えましょう!

## 健康診断の日程

実施日	検診	対象	備考
5月1日(水) 5月22日(水)	耳鼻科検診	全学年	検診の前に、耳の掃除をしておきましょう。
5月15日(水)	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないようにします。ピンの用意をしましょう。
5月23日(木)	尿検査1次	全学年	教室で回収します。朝起きてすぐの尿を取ります。前日から準備を!
5月24日(金)	心電図検診	1年生	女子はジャージ(上)に着替えてから行うので、上ジャージを忘れないようにしてください。
5月28日(火)	歯科検診	全学年	朝食後の歯みがきを忘れずにしましょう。

### 必要な「薬」などは忘れずに!

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋(紙袋の中にビニール袋を重ねたもの)
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう。何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない! もらわない! 体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



※湿布薬も人によっては合わないものがあります。いつも使っている自分に合ったものを持参するようにしましょう。

## 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

が増えます



### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。