

# ほけんだより 5月

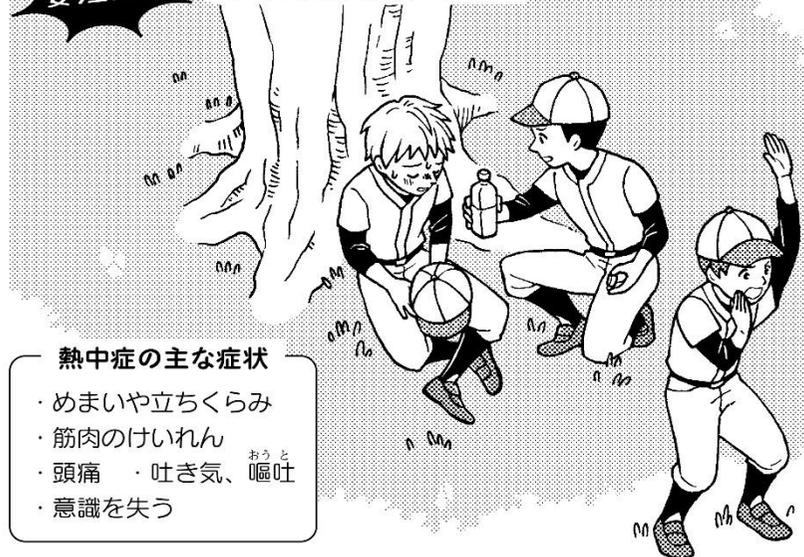
令和6年5月10日  
常盤松中学校  
保健室

1年生は入学して約1か月が経ちました。ゴールデンウィーク明け、元気に登校する生徒の姿が見られて安心しました。2・3年生は、宿泊行事があります。2年生は、初めての宿泊になるので楽しみだけ不安があるお子様も多いと思います。気になることがあれば、お伝えいただければ幸いです。

また、寒暖差がある日々が続いて、体調を崩すお子さまが多く来室しています。十分に睡眠をとることやこまめな水分補給をとるなど、ご家庭で呼びかけをお願いいたします。



## 要注意! 5月の熱中症



### 熱中症の主な症状

- めまいや立ちくらみ
- 筋肉のけいれん
- 頭痛 ・ 吐き気、嘔吐
- 意識を失う

### 熱中症の応急手当

- 運動を休止し、涼しい場所へ移動する
- 水分と塩分を補給する
- 氷のうなどで体を冷やす

### こんなときは大人を呼ぼう

- 意識がない
- 自力で水分がとれない
- 嘔吐している
- 言動がいつもと違う

体が暑さに慣れていない5月に、熱中症は急増します。この時期に行われる体力テストや体育祭、部活動の際は、熱中症対策を行いましょう。睡眠不足や体調不良は、熱中症を起こす危険を高めます。規則正しい生活を心がけ、運動中に気分が悪くなったら、無理をせずに休みましよう。

5月は市内大会があり、部活も盛んに行われます。運動をする前や行っている時に、少しでも「いつもと違うな」「体調が良くないな」と感じたら、運動は控えましよう。また、**運動する前に水分を摂ると体温が低くなり、熱中症予防に繋がります!**



## 5月の健康診断の日程



月日	曜日	検査項目	対象
5月9日	木	耳鼻科検診	全学年
5月22日	水	尿検査 ※5/31 予備日 心電図検査	全学年 1学年、2・3学年欠席生徒、 昨年度経過観察の生徒
5月23日	木	眼科検診	全学年
5月31日	金	尿検査予備日	22日に提出しなかった生徒

### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましよう。



### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を保つために  
できること

### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましよう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



### 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましよう。



～保護者の皆様へ～

平素より学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。5月になり湿度の高い日々が続いております。熱中症予防の観点から、こまめに水分補給がとれるよう、お子さまに水筒の持参をお願いいたします。

