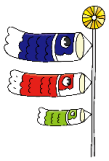
保健だより 5月

令和７年５月１日
鯖江市中央中学校



５月５日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。

５月の保健目標：
「健康なからだを作ろう」

５月の保健行事
２日　血液検査（２年希望者）、検尿予備日
13 日　内科検診（１年）14 日　歯科検診（１年、２年６～11 組）
23 日　心電図・血液検査予備日

その１．健康診断で受診が必要となった人は、早めに医療機関を受診しましょう

４月10日（木）の身体測定に始まり、定期健康診断が続いています。今後、保健室から、健康診断の結果をお知らせしていきます。受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりです。結果をチェックして、健康維持に役立てましょう。

視力が下がっていた人は、近くで長時間、画面や本を見続ける生活ではありませんか？

むし歯や CO のあった人は、食後の歯みがきができていますか？

その２．生活リズムを整えましょう

「Q.生活リズムと言えば‥？」‥「早寝」「早起き」「朝ごはん」を思い浮かべる人もいると思います。生活リズムとは、食事・運動・睡眠などの規則的な生活習慣のことで、この生活リズムが乱れると体の不調を起こしやすくなります。

「朝は、ギリギリまで寝ていたい！」という早起きが苦手な人も、思い切って早起きをしたら、朝の時間を有効に使うことができて、意外といいこともあるかも‥？です。

・心に余裕ができる。
・トイレに行く時間がとれる。
・朝ごはんをゆっくり食べられる。
・ニュースや天気予報を確認できる
・ちょこっと学びができる

新学年が始まって、そろそろ１か月。環境が変わり、緊張する日々を過ごして、「疲れたなあ」と思う人も多いのでは‥？ ほかにも「イライラする」「元気が出ない」「なかなか起きられない」など気になる不調はありませんか？

ストレス解消法として「音楽を聴く」「読書をする」「１人の時間を大事に過ごす」などありますが、毎日の生活を丁寧に過ごすことも、心の健康を保つために必要です。

～保護者の方へ～　よろしくお願いします

・定期健康診断の結果につきまして、視力検査と歯科検診について全員に結果のお知らせを配付します。それ以外の検査項目につきましては、医療機関への受診や相談が必要な人にのみ配付します。要受診の場合は、なるべく早く医療機関を受診していただきますようお願いします。（学校で行われる健康診断は、スクリーニング検査ですので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。）
・これから少しずつ暑い日が増えてきます。熱中症対策で水筒の準備をお願いします。

校外学習や
修学旅行で

乗り物酔いを予防しよう！

バスなどの乗り物に乗っているとき、耳の奥にある内耳という部分が、揺れを感知して、脳にその情報を伝えています。

それと同時に、目から揺れや手元の情報、足裏から振動の情報が脳に一気に届くと、脳の処理能力が追いつかずに混乱して、自律神経が乱れ、乗り物酔いが起こります。タイヤの振動が少ない中心付近や遠くの景色が見えやすい前の席に座るようにすると、情報が減り、酔いにくくなります。

楽しい思い出がたくさん
できるといいですね

乗り物酔いの予防策

【～前日から～】

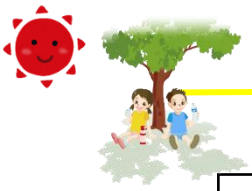
□暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
□早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

【～当日は～】

□満腹や空腹を避ける。
　朝ごはんは腹八分目にする。

□トイレは余裕をもって済ませておく
□体を締め付けない服装がよい
□乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

熱中症は予防が大切！



こんな時、こんな人は熱中症になりやすい！

★ 風が弱い
★ 気温が高い
★ 湿度が高い
★ 急に暑くなった
★ 暑さ指数が２８℃以上

・ 朝ごはんを食べていない人
・ 睡眠不足の人
・ 体調が悪い人
・ 暑さに慣れていない人
・ マスクを着けている人

→熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

マスクを着けていると体に熱がこもったり、のどの渇きを感じにくくなったりと体温調節がしづらくなります。

熱中症を予防するために注意すること

①こまめに水分補給を行うこと

・特に、活動前の水分補給が大切です。
・飲み物を多めに持ってきましょう。
　スポーツドリンクも OK。

②朝ごはんを必ず食べること

・みそ汁、スープ類を食べることがおすすめです。
　朝ごはんを食べることで水分補給にもなります。

③睡眠をしっかりとること

・毎日の生活リズムを整えましょう。

④帽子を着用すること

・屋外での活動時は、
　帽子を着用して暑さを防ぐことも大切です。

・夜間に多くの水分が失われているので、就寝前、起床後にはコップ１杯の水分を補給しましょう。