



5月の保健目標 疾病の早期発見と治療に努めよう

令和7年5月1日
高屋中学校 保健室

4月から6月にかけて健康診断を行っています。

健康診断は、自分の体について知ることのできる大切な機会です。

日程や準備物を確認し、忘れずに検査を受けましょう。また、健康診断を受けた後は結果が返却されます。自分自身でも結果を確認し、体のことや毎日の過ごし方について振り返ってみてください。

5月の健康診断



月 日	検 査 項 目	時 間	校医・準備物等
5月1日(木)	尿検査二次(該当者)	8:30 まで	東広島臨床センター
5月1日(木)	内科検診(2年生)	13:15～	富安先生
5月2日(金)	心電図検査 (1年1組・2組)	13:20～	東広島記念病院 体操服、ハーフパンツ
5月12日(月)	聴力検査(3年生)	8:35～	養護教諭実施
5月14日(水)	心電図検査 (1年3～5組)	8:35～	東広島記念病院 体操服、ハーフパンツ

保護者の方へ

各検診・検査の結果、専門医での受診が必要な人には「お知らせ」を配布しています。
時間を見つけて早めに受診しましょう。(受診の必要がない人には配布していません。)



5月29日(木)は体育大会!



急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、上手く汗をかくことができず、熱中症になりやすいです。高屋中学校でも、4月中旬から熱中症と思われる症状で保健室を利用する生徒が増えています。体育大会の練習で外に出る時間が増えている今、熱中症の予防法を知り、自分の健康を守っていきましょう。

熱中症予防のキは暑熱順化(しょねつじゅんか)

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかくいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。そこで大切なのが、暑熱順化。難しい言葉に聞こえますが、「暑さ(熱さ)に体を順化させる(なれさせる)」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

♪ 5月は体も心も疲れが始める頃です ♪

新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい環境での学校生活は緊張も続いていたと思います。知らず知らずのうちに疲れもたまってきていると思うので、「疲れた」と感じたら体と心をリフレッシュしてみましょう。体育大会の練習も始まりますので疲れをためこまず、こまめに発散してみましょう。

体と心はつながっています。頭痛、腹痛、だるさといった身体症状、ストレス、気分の落ち込み、やる気が出ないといった精神症状は疲労、睡眠不足が原因で起こることは珍しくありません。

自分の健康状態を知り、自分にとってリラックス方法、元気になる方法を見つけてみてくださいね。



心にも お薬を あげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

7つのまちがいを探そう!

立ち止まって
いいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみよう。
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれも試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

