



富岡東中学校 保健室  
2023. 5. 1

## 過ごしやすい季節になってきました。

4月は、肌寒い日もありましたが元気に過ごすことができたでしょうか。爽やかな季節になり活動もしやすくなっていますが、朝夕と昼間の温度差がある時期でもあります。上手に脱ぎ着できるような服装で体調に合わせて調節できるようにしておいてください。特に1年生は新学期が始まって1ヶ月経ち、疲れが出てくる頃ではないかと思います。勉強や部活動など、新しい生活で忙しくなっていると思いますが、時々息抜きをしながら心と体の健康にも気をつけてほしいと思います。



疲れが出やすい時期です

「何となくしんどい。」「疲れがとれない。」など気になることがあったら、疲れがたまっているのかも!?こんな時は、早めに休んだり、気分転換したりすることもオススメです。

5月病になっていませんか?



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...

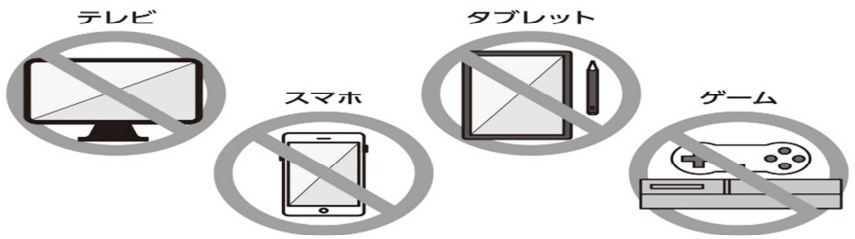


こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る    ぐっすり眠る    信頼できる人に相談する    好きなことをする

## しっかり睡眠とれていますか。

体調を整えるには、食事、運動、睡眠の3つが大切ですが、特に疲れがでてくるこの時期は、睡眠時間を確保することが大切です。新しい環境での生活は、知らないうちに緊張したり、気を遣ったりする場面も多くなってきます。今の生活に慣れるまではできるだけ疲れを次の日に残さないように気をつけましょう。また、寝る前のメディア機器の使用は逆に睡眠の妨げになることがあるので、使い方に注意してください。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」！  
※日本眼科医会 HP「こどもの目」より



## 急に気温が上がった日は熱中症に注意！

暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。特に体育や部活の前は、のどが乾いていなくても水分補給をしっかりとる、朝ご飯の時にコップ1杯くらい水分をとるようにするなど、予防していくことが大切です。



が増えてきます



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。

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。

## 5月の健康診断の予定



日時	検診科目	学年
5月9日(火)	眼科検診	1年生
5月10日(水)	内科検診	2年生
5月12日(金)	尿検査 (2回目)	1回目受けられなかった人 再検査が必要な人
5月24日(水)	内科検診	1年生
5月23日(火)	歯科検診	1年生
5月30日(火)	耳鼻科健診	1年生

まだまだ続きます  
健康診断



### おうちの方へ(お願い)

定期健康診断が始まっています。健康診断の結果、専門機関を受診された方が良い場合は、その都度お知らせをさせていただきますので、早めに受診されますようお願いいたします。

また、学校での健康診断はスクリーニング(疾病等異常や疑いがあるかどうかのふるいわけ)になりますので、確定した診断は医療機関を受診していただくようになります。その結果、「異常なし」の場合もありますので、お知りおきください。ご面倒ですが受診されましたら、結果を主治医先生に記入していただき、学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。