



# 保健だより

亀田中学校 保健室  
2025. 5. 2 No.2

みなさん、心とからだは元気ですか？

新学期がスタートしてもうすぐ1か月、最初の緊張や不安がほぐれ、新しい学年の生活に慣れてきたと思いますが、そろそろ疲れが出てくる頃だと思います。「疲れたな〜」と感じたら、それぞれ自分にあった方法でリフレッシュしてみましょう！

これから、体育大会の練習や3年生は修学旅行も控えているので、心もからだも元気に過ごせるよう「自分の生活リズム」を整え、毎日体調管理に努めていきましょう。

## こんな人はいませんか？

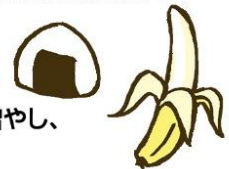
朝ごはんを食べる時間がない 朝は食欲がなくて食べられない 朝は食べる習慣がなく、用意されていない

**生活習慣を見直そう！** **一品から始めてみよう！**

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわからないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



<保護者様へ>

### ★尿検査：二次検査の実施について

※提出日 5月8日(木)

\*二次対象の人は、朝8時40分までに保健室に直接提出してください。

(朝、登校後すぐ保健室に提出してください。)

<※当日欠席で提出できる場合などは、学校へ朝9時までに(時間厳守)届けてください。>

◆二次検査の対象者には事前にお知らせします。容器等は前日にお子様にお渡しします。

○4/25の尿検査(一次検査)で提出できなかった人もこの日の提出となります。

\*一次検査の人は、各学年の指定場所で回収しますので、忘れず提出してください。

それまで、容器等はなくさずに家で保管してください。

体育大会の練習、  
5/12(月)から  
始まります！



# 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

## 暑熱順化 は今のうち！



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



熱中症は、油断すると命に関わることもあり危険です！

今から、熱中症の予防を心がけましょう。

\*環境省の熱中症アラートの暑さ指数や気温・湿度をチェックしてみましよう。

\*こまめな水分補給を心がけましょう。

(**のどがかわく前や運動する前に水分補給。休み時間毎に水分補給**をするなど、工夫をしましょう。また、**睡眠不足や朝食を食べていないと熱中症になりやすい**ため、規則正しい生活を心がけてください。)

\*手を拭くハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持ってきてましよう。



## <5月の健康診断の日程>

- 8日(木)
  - ・尿検査(二次): 検体(採尿)提出日 (一次尿検査未提出者含む) \*午前9時まで提出
  - ・2年生 内科健診 13時10分～ \*2年生は、ジャージ登校です。

---

- 21日(水) 1年生 耳鼻咽喉科健診  
午前10時40分～

---

- 22日(木)
  - ・尿検査(二次) \*最終回: 検体(採尿)提出日 (一次尿検査未提出者含む) \*午前9時まで提出
  - ・3年生 内科健診 13時10分～ \*3年生は、ジャージ登校です。

---

- 27日(火) 1年生 心臓検診(心電図検査)  
13時30分～ \*1年生は、ジャージ登校です。

---

- 28日(水) 2年生 歯科検診 8時40分～  
\*朝食後の歯磨きを忘れずにましよう。