

# ほけんだより



令和5年5月1日 銚田市立旭中学校 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてください。また、気温が高い日が多くなってきました。熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。汗拭き用の清潔なタオルも用意しておくといいですね。

## 5月の保健安全目標

- 保健目標……自分の健康状態を知ろう
- 安全目標……自転車に安全に乗ろう



## まだまだ続きます 健康診断



何か病気や心配な点が見つかった人は、お知らせを出しますので、おうちの人と相談して早めに専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早く分かれば、早く治療が始められます。体育祭など大きな行事もひかえています。心配なく参加したいですね。

### 【5月の予定】

健診内容	対象学年	検査日	担当医・準備する物等
心電図検査	1年生	5月11日(木) 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>検査機関…大野診療所</li> <li>心電図問診票</li> </ul>
尿検査 提出日	全学年	5月23日(火) 予備日 5月24日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>検査機関…大野診療所</li> </ul> <p>※採尿容器は、22日(月)に配付します。</p>

## 尿検査

腎臓の病気が隠れていないか検査をします。

**朝一番の中間尿**  
を提出してください

**どうして朝一番の尿?**

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

**どうして中間尿?**

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。

朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

## 健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

5月は **自転車安全利用推進月間** です

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことしていませんか?  
 友だちと競争 信号無視  
 二人乗り 横に並んで走る

マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

## ヘルメットの正しいかぶり方

ヘルメット本来の機能を発揮するためには正しい角度で装着することが大切です。ヘルメットの先端がまゆ毛のすぐ上にくるように角度を合わせ、左右均等にかぶります。

**あぶないよ!**

オデコがでている  
ヘルメットがグラグラ動く  
ヒモがたるんでいる  
目がマの中央にない

おでこは出さない  
ヘルメットが水平

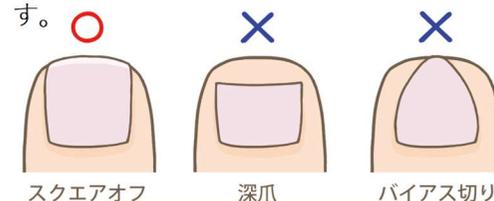
アゴとヒモの間は指が一本入るくらい  
ヒモが交差する▽部分の中央に耳

© riyocho hanasawa illustration

## 〇〇の正しい切り方は?

### 爪の長い生徒を見かけます。

爪が伸びていると爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。また、自分や友達を傷つけてしまう事も危険です。



### ○ 正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から爪が大きくはみ出さない長さがベストです。

### × NGの切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上りの柔らかい時に優しく切りましょう。

## もしかして… 5月病!?

こんな症状ありませんか?

- 寝つきが悪い
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まず、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人、担任の先生など、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、保健室に相談にきてくださいね。