

# ほけんだより



5月

令和8年5月7日 銚田市立旭中学校 保健室

新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張り過ぎていないでしょうか。時には一息ついて自分の心や体の声にも耳を傾けてあげましょう。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ね。

また、気温が高い日も多くなってきます。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
尿検査 (一次)	5月14日(木) 予備日:15日(金)	全学年	・検査機関…大野診療所 ※採尿容器は13日(水)に配付します。



?おしっこってなんのため?

今

朝は何を飲みましたか？お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思います。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか？



お

しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養が体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。



忘れずに  
提出しよう!



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに!

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！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症は、屋外だけでなく、教室や自宅の中でも起こることがあります。予防のポイントは、「こまめな水分補給」と「無理をしないこと」です。のどが渇く前に水分を摂る習慣をつけましょう。また、暑い日は無理をせず、適度に休憩をとることも大切です。

5月31日は  
世界禁煙デー



5月31日は「世界禁煙デー」です。たばこは、吸っている本人だけでなく、周りの人の健康にも影響を与えることが知られています。特に成長期である中学生の体にとって、たばこの害はとても大きいものです。大切なのは、「すすめられても断る勇気」と「正しい知識を持つこと」です。自分自身の未来のために、そして周りの人の健康を守るために、たばこについて改めて考えてみましょう。

## たばこを吸ったら どうなるの？



がん、心臓病、脳卒中に  
なりやすくなる



肌がボロボロになる



集中力が続かない



## 心の疲れ に気づいていますか？

### もしかして… 5月病!?

こんな症状は  
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。

