ほけんだより 5月

鉾田市立大洋中学校
保健室
令和７年５月１日

＊　毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

５月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。そのために何ができるのか、考えていきましょう。

５月の保健目標
自分の健康状態を知ろう

５月の安全目標
運動時の安全に気をつけよう

朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング症候群

部活の試合などに向けて、たくさんトレーニングして力をつけたい！　その気持ちは素敵です。でも、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎると起こる「オーバートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られています。

症状チェック

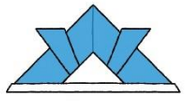
- □ 原因不明の競技成績の悪化
- □ 疲れがとれない、だるい
- □ めまい、頭痛、発熱などの不調
- □ 集中できない
- □ やる気が出ない
- □ 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは逆効果。これからもスポーツを心から楽しめるように、きちんと心身を休め、良くならないときは医学の力も頼りましょう。

つかれたときにやってみて！ リフレッシュのアイデア

スマホやゲームは

時間を決めて



＼ 保護者の方へ ／ 健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

～健康診断結果の通知について～

受診を勧めるお知らせをもらったら、「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いします。また、定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。

- 身体測定：全ての健康診断が終わり次第、個別にお知らせします。
- 視力検査：視力片目Ｂ以下の生徒のみ、個別に通知しております。Ｂ（0.7～1.0）、Ｃ（0.3～0.7）、Ｄ（0.3 以下）の人は眼科で受診してください。
- 聴力検査：１・３年生に実施しました。受診の必要がある人のみ個別に通知します。
- 歯科検診：終了後、実施した生徒全員へ結果を通知します。「２」「３」の欄に○印があった人は、早めに歯科医院で受診してください。
- 内科検診：受診の必要がある人のみ個別に通知します。
- 尿 検 査：二次検査対象者のみ個別に通知します。
- 心臓検診：１年生に実施しました。受診の必要がある人のみ個別に通知します。

※　全ての健康診断が終了次第、今年の結果を個別に通知します。配付されましたら、確認をよろしくお願いいたします。

百日咳・伝染性紅斑が流行しています！

百日咳

【症状】
・軽い咳から始まり、徐々に強く長くなる
・咳が連続して出て、「ヒュー」という音をともなうことも

【出席停止期間】
特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで出席停止

伝染性紅斑（りんご病）

【症状】
・両ほほが赤くなる（発疹）
・腕や脚にレースのような模様の発疹
・軽い発熱や倦怠感など、風邪に似た症状が出る場合も

【出席停止期間】
医師が感染の恐れがないと認めるまで(全身状態が良ければ登校可)

【予防と対応】
・手洗い・うがい・換気　・マスクの着用　・咳が長引く、発疹が見られる場合は医療機関へ

裏面は「健康診断の結果活用のコツ」「暑熱順化のススメ」についてです。ご覧ください。

健康診断の結果を生かそう！

健康な体をまもるアドバイス！

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていませんか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

身体測定

太りすぎ・やせすぎになっていませんでしたか？

健康な体をまもるアドバイス！

★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
★朝ごはんをしっかり食べよう
★よくかんでゆっくり食べよう
★毎日適度な運動をしよう

太りすぎていた人は…
・間食や夜食を控えよう
・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

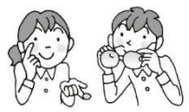
やせすぎていた人は…
・肉や卵など、たんぱく質をとろう
・無理なダイエットはしないようにしよう

視力検査

見えにくくなっていませんでしたか？

健康な目をまもるアドバイス！

★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…
・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

歯科健診

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？

健康な歯をまもるアドバイス！

★ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
★歯は1本ずつていねいにみがこう
★歯と歯ぐきの境目もみがこう
★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

聴力検査

聞こえにくくなっていませんでしたか？

健康な耳をまもるアドバイス！

★音楽は長時間聴かないようにしよう
★イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

4月の身体測定の結果です（学年平均値）

		身長（cm）	体重（kg）
1年	男	152.8	46.6
	女	152.1	46.3
2年	男	158.8	50.9
	女	155.4	46.1
3年	男	165.9	55.5
	女	156.4	51.3

中学生は、心身ともに成長の著しい思春期の時期です。身長や体重が増えるということだけでなく、体の中の臓器の働きも成長しています。十分な睡眠、バランスのよい食事、運動に心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。また、成長には個人差があるので、普段から健康に過ごすことができれば、心配はいりません。

何か気になることがあれば保健室までご連絡ください。

毎年のことだから？

視力の低下、また慢性の耳鼻科の疾患などは、「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにせず、定期検診の機会にしていただきたいと思います。

夏が始まる前に！ 今からできる

暑熱順化 のススメ

体を暑さに慣らす

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。

熱中症予防のカギは暑熱順化

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、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃が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**。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」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。

暑熱順化できていない時

- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時

- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

熱中症になりにくい

12week challenge! 暑熱順化 3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

コツ① 運動時は強度を少しずつ上げる＆運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。

コツ② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。

コツ③ ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。

⚠ 5月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を ⚠

こんな日は熱中症にご用心

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう