

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和8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月の保健目標 自分の健康状態を知ろう



五月病に気をつけよう

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しい環境に慣れようと無意識に気を張り、連休でその緊張がゆるむと疲れが出やすくなります。予防には、食事・睡眠・運動などの生活リズムを整えたり、時には休んだりすることが大切です。辛いときは一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう。

### 5月の安全目標 運動時の安全に気をつけよう

がんばりすぎてない？

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



## 5月の予定

### ◎ 尿検査（1次検査）

日時：5月14日（木）、15（金） 朝  
対象：全学年  
備考：5月13日（水）に容器配付  
「尿検査のお知らせ」を読んでください

### ◎ 思春期親子講演会（生の講演会）

日時：令和8年5月19日（火）  
講師：龍ヶ崎済生会病院  
産婦人科医 陳 央仁 先生  
場所：大洋公民館  
対象：3年生・保護者

※ 出せる人は必ず1次検査で出してください。  
出せない人は担任または養護教諭へ伝えてください。



### スマホやゲームは



時間を決めて

はじまります！  
練習が  
準備はOK？

### ◎ 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない

正解は②  
「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

### ◎ ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は②  
つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

### ◎ ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は③  
ウォームアップもクールダウンも両方大切。

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや、授業にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。一方で、知らないうちに疲れがたまり、体調を崩しやすい時期でもあります。「ちょっとだるい」「なんとなくやる気が出ない」と感じたら、生活を見直すチャンスです。自分のペースを大切にしながら過ごしていきましょう。

### 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いたします。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。



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。

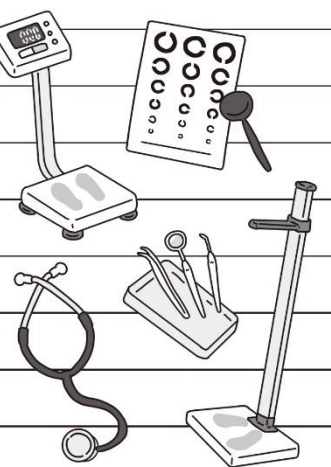
# 学校健康診断

健康診断結果、  
これってどういうこと？  
よく見つかる所見



**健康**診断は健康状態を確認する大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。

検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性もある
	やせ	低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある
	肥満	生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科検診	アトピー性皮膚炎	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	耳垢栓塞	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる
	外耳炎	外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	副鼻腔炎	副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で炎症が起きている
	扁桃腺肥大	喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている
	言語障害	ことばの表出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
歯科検診	むし歯	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている
	歯肉炎	歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている
	エナメル質形成不全	歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない
	歯列・咬合の異常	歯並びや噛み合わせに異常がある
視力検査	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない
眼科検診	斜視	両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
運動器検診	脊柱側弯症	背骨が左右に曲がっている
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	不整脈	心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
尿検査	尿蛋白	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も



これらはあくまで一例です。また、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。

受診勧告をもらった人は**早めに病院でしっかりみてもらいましょう**。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。

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。



健康診断はまだまだ続きます

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ないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりやすくなるのです。



暑熱順化できていない時	暑熱順化できている時
<ul style="list-style-type: none"> <li>汗をうまくかけない</li> <li>血管から熱を逃がしにくい</li> </ul> <p>熱中症になりやすい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>汗をかきやすい</li> <li>血管から熱を逃がしやすい</li> </ul> <p>熱中症になりにくい</p>

### 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。

!2 week! challenge!

### ① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 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。

### 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。

### ③ ゆったり湯船につかりよう

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分ほどつかり、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

温度が高い日  
急に暑くなった日  
風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- 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