

# ほけんだより

印西市立小林中学校  
令和6年5月1日  
保健室

気温もどんどん上がって来て、じんわりと汗をかく季節になりました。ただ、朝や夕方に吹く風はまだ冷たかったりします。春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。

これから、校外学習、6月には自然教室、7月には修学旅行と各学年行事がありますので、休むときは休んで、体調管理をして元気に過ごしましょう！



## ☆☆☆5月の保健行事☆☆☆

日にち	項目	対象者
8日(水)	尿検査1次予備日最終日	未提出者
14日(火)	生活習慣病予防検診	1・3年生
27日(月)	脊柱側弯症検診	1年生
28日(火)	尿検査2次	該当者
29日(水)	尿検査2次予備日	該当者

### \* 最近の保健室より \*

- ・4月は小林中で感染症の流行はありませんでした。
- ・体調を崩す人が出てきています。生活リズムが乱れないように、睡眠・食事・休養・運動をしっかりと取りましょう☆



## 健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、病気や再検査の必要のある場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。

お子さんがこの用紙を持ち帰った際は、内容をご確認いただき、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。

なお、すでに受診して治療中、あるいは治療済みの場合でも、「結果のお知らせ」をお渡しすることがあります。

その場合には、医療機関での経過観察等の受診の際に所定の用紙に記入していただくか、報告書に保護者による記入・捺印にてお知らせください。



## 急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

### こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

「熱中症」の危険は、5月から始まっています。

5月9日は新体カテストもあります。暑さに慣れていなかったり、連休の疲れが残っていたりすると、より熱中症になりやすくなります。

- ◎こまめな水分補給
- ◎早寝・早起き・朝ごはん
- ◎風通しのよい服装で

部活中は特に要注意！

また、運動の際は爪をきちんと切ったり、しっかり準備体操をしましょう。けがの防止になります。



# 疲れでいませんか？

1回目の連休が終わり、リフレッシュできて元気いっぱいの人もいれば、ちょっと疲れ気味なんて人もいるのではないのでしょうか？

## からだ と ところ を チェック ☆

### からだ

- 頭やおなかが痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- なんとなくかたまり
- ぐっすり眠れない

### ところ

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 気持ちが沈む
- 不安や焦りを感じる

たくさん当てはまる人は疲れがたまっているかも・・・？

## 疲れを感じたら 試してみましょう

- ★からだを動かしてリフレッシュ⇒楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり⇒音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう⇒早ね・早起き・朝ご飯！
- ★悩みを抱え込まない
  - ⇒誰かに話すと荷物が軽くなることがあります
- ★「～でなくちゃ」をやめる
  - ⇒環境が変わって失敗するのも当たり前！

\* こんなときも保健室へ \*

心と体が疲れるころです



① 心と体の SOS に気づいたら



② がんばりすぎていることはないかな？



③ 気分転換も大事です



④ 保健室でも相談にのります

## 背が伸びるのはどうして？

### 身

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長伸びは止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持っているものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。

気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。

