



ほけんだより 5月号



令和7年5月2日
北区立堀船中学校
保健室

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しい環境で緊張していた気持ちが和らぎ、体や心の疲れを感じている人もいるかもしれません。休みの日も学校がある日と同じ生活リズムで過ごすことで、体内時計がずれることを防ぎ、眠気や疲労を軽くすることができます。また、朝の時間を有効に使える「朝活」もおすすめです。朝食をゆっくりと食べたり、ニュースや天気予報を確認する時間があったりすると、心に余裕が生まれます。ぜひ、生活リズムを意識して生活してみてください。



どうぞよろしくお願いします。

みなさん、こんにちは。養護教諭の小林明夏（こばやしめいか）です。
今年度もみなさんの心と体の健康をサポートしていきます。よろしくお願いします。
みなさんの好きなこともぜひ教えてください。



出身
埼玉県

マイブーム
アニメを見ること

好きな果物
パイナップル

好きな色
ピンク、水色



今月の健康診断の予定★★★★★★★★

日にち	項目	お知らせ
8日（木）	尿検査1次①	必ず持ってきてください。
9日（金）	尿検査1次②	朝一番の中間尿を採りましょう。
21日（水）	耳鼻科健診	耳掃除をしてきてください。
26日（月）	尿検査2次	該当者は必ず持ってきてください。
27日（火）	内科健診 3年生修学旅行事前健診	体育着で行います。
30日（金）	眼科健診	髪の毛が目に入らないようにしてください。

尿検査

忘れないための ③ つの作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



家族の人に話しておく

学校医・学校薬剤師の先生方の紹介

【内 科】：渡邊 章 先生（梶原診療所）

【歯 科】：村上 義和 先生（村上歯科医院）

【眼 科】：八木 さえ子先生（八木病院）

【薬剤師】：岸田 由紀乃 先生（三王堂薬局）

【耳鼻科】：池田 尚弘 先生（赤羽耳鼻咽喉科クリニック）



爪は1日に0.1mm ずつ伸びます。
正しく爪を切って清潔に保ちましょう。

つめの切り方 正解はどっち？

① 白い部分が残らないように
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように
して、角はやや丸く切る

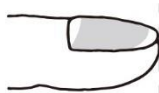


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの
白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガ
しやすくなったり、バイ菌が入りやすくな
ってしまいます。つめの長さは、真横から
見たときに指先とつめ
の長さが同じになるの
がベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い
込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入っ
たりする危険が。また、自分や友だちの肌
を傷つけてしまうこともあります。角は少
し丸く切りましょう。

暑熱順化

気温が高くなるこの時季に知っておいてほしいのが、「暑熱順化」
です。暑熱順化とは、暑さに少しずつ体が慣れていくことをいいます。暑さに体が慣れるまで、約2週間かかると言われているので、今のうちから心がけていくことが大切です。



体の中の熱を逃がすために、汗をかいたり、皮膚の
血流を増やしたりして、体温調節をしています。

～暑熱順化のコツ～

- 適度な運動 筋トレやストレッチなど
- 湯船につかる 38℃くらいのお湯に15分程度

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

～保護者の方へ～ 【プライバシーや心情に配慮した健康診断のために】

内科健診の際の服装については、支障のない範囲で、原則、体育着や下着を着用し、生徒のプライバシーや心情に配慮します。また、男女別、他の生徒から見えなないように、ついたてで囲う等の配慮も行います。なお、正確な検査・健診のため必要に応じて、学校医が体育着や下着をめくって視触診したり、体操着や下着の下から聴診器を入れ聴診したりする場合があります。これは、脊柱や胸郭、皮膚、心臓などの疾病及び異常の有無を診察するために行います。特別な配慮や個別の対応を希望する場合は、事前に学級担任や養護教諭にご相談ください。

