

# ほけんだより 5月



令和8年5月1日  
北区立滝野川紅葉中学校  
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？新しい環境に慣れるために、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。無理せず、時には休憩しながら過ごせるといいですね。



## 5月の健康診断予定



日程	内容 / 持ち物や注意事項	対象学年
5月7日(木)	歯科検診 / 歯みがきをしてから登校	1年、2年
5月15日(金)	腎臓検診(尿検査) / 容器は14日に配布	全学年
5月21日(木)	内科・結核・運動器検診 / インナーを着用	3年
5月28日(木)	内科・結核・運動器検診 / インナーを着用	2年
5月29日(金)	身体計測 / メガネを持っているひとは持参	全学年

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診してください。すでに通院中の場合や、ご不明点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。

### 内科検診についてのお知らせ・お願い

内科検診では、脊柱の疾病及び異常の有無、胸郭の疾病及び異常の有無、皮膚疾患の有無、心臓の疾病及び異常の有無について検査します。正しく検査を行うため、ご理解・ご協力をお願いします。

### 検査時の服装

- ・体育着に着替えましょう。
- ・体育着の下に、肌着(インナー)を着てください。

### 受け方

- ・体育着のみ鎖骨部分まで上げます。
  - ・肌着(インナー)の上から聴診器を当てます。
- ※下着の脱衣や肌の露出はありません。  
※男女別に行い、周囲から見えないよう衝立を使用します。  
※養護教諭が同席して実施します。



頑張ることも大切だけど、自分の気持ちや体調に耳を傾けてあげよう。



つかれたときにやってみて!

### リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる

etc...

運動会の練習が始まります。校庭での活動が増えるので、暑さや疲れに負けない体づくりを意識しましょう。朝ごはんは一日元気に過ごすためにとても大切です。また、こまめに水分を摂り、熱中症にかからないようにしましょう。

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる



**おなか**  
腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

**体** 体温が  
上がって  
元気に  
動ける



## 朝ごはんを食べていない

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーっとする



**おなか**  
腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

**体** 思い切り  
遊ぶ元気が  
出ない



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。

そろそろはじめましょう

# 熱中症<sup>予</sup>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