

保健だより 5月



2025 年 5 月 貝塚市立第二中学校 保健室

さわやかな風の中で、新緑がまぶしい季節になりました。草木や花が太陽の光をいっぱい浴びてぐんぐん成長するように、みなさんもたくさんの出会いや経験を通して心も体も成長する時期です。一人ひとり、それぞれのペースで、白々、成長していきましょう。

5月の健康診断の予定

日	時間	検査項目	対象	準備すること
5/ 2 (金)	1~3時間目	内科検診	3年生 1.2年生の みけんさしや 未検査者	たいそうふくとうこう 体操服登校 * 1, 2年生の人は制服のままで かまいません
5/12 (月)	5時間目	眼科検診	きぼうしや 希望者	
5/13 (火)	ごぜんちゅう 午前中	尿 二次検査	さいけんさしや 再検査者 みていしゅつしや 未提出者	あさお 朝起きてすぐの尿をとってくる (容器は前日に渡します。)
5/15 (木)	ごぜんちゅう 午前中	尿 二次検査 予備日	さいけんさしや 再検査者 みていしゅつしや 未提出者	*最終日は中間テストの日です。できるだけ 13日に忘れず持って来ましょう!
5/22 (木)	1~4時間目	歯科検診	ぜんがくねん 全学年	しっかり歯を磨いて来ましょう
5/23 (金)	13:10~	心臓検診 2次	ぜんがくねん 全学年から ちゅうしゅつ 抽出	せいふく した たいそうふく 制服の下に体操服を着ておいて ください

「検診結果のお知らせ」について

各健康診断の結果について、視力はB以下（矯正視力の人はC以下）の人。その他の検診（聴力・尿検査・内科・心臓・歯科等）については所見のあった人に「結果のお知らせ」の用紙をお渡しします。お知らせをもらったら、一度、病院で診てもらっておきましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

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



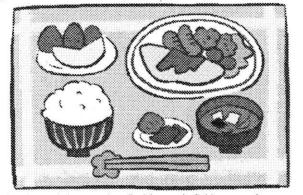
水分をこまめにのろう

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

暑熱順化

で熱中症になりにくい体をつくろう!

「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことで、汗をかいて体温調節できる体になります。

ポイントは

- ・軽い汗を流すこと
 - ・2週間ほど続けること
- 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。

- *シャワーだけでなく湯船につかる
- *ウォーキングや筋トレなど軽く汗をかく運動をする
- *普段から運動している人は、少しずつ強度を上げていくなど



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

