ほけんだより５月

令和７年４月３０日
北大路中学校保健室

入学・進級から約１か月が経ち、新しい環境に慣れ始めたころでしょうか。この時期は、変化した環境に一生懸命慣れようとした頑張りが、疲れとして出てきやすいです。十分な睡眠をとり、気分転換をするなど「意識して休む」ことで、心も体もリラックスできます。ひとまずここまで頑張った自分に「お疲れさま！」、これから頑張る自分に「頑張れ！」と声をかけてあげることも大切です。

５月　健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
		３０ 全学年 検尿一次回収日	１ 全学年 検尿一次回収予備日 全学年 眼科検診	２
５	６	７ １年生 歯科検診	８	９
		１４ １年生 心電図検査	１５	
１９ ３年生(２クラス) 内科検診	２０	２１	２２ ３年生 歯科検診	２３

★内科検診
★心電図検査
体操服を持ってきてください。

歯科検診の朝は
歯を磨いてきてください

尿検査について

尿検査とは、尿の中にタンパクや糖、血液が混ざっていないか調べ、腎臓病や糖尿病などの早期発見・早期治療を目的とした大切な検査です。１次検尿に提出できなかった人は<u>２次検尿で必ず提出</u>してください。

１次検尿提出日：４月30日（水）、予備日：５月１日（木）
２次検尿提出日：６月３日（火）

留意事項

- 検査前日は、トイレを済ませてから寝ます。
- 朝起きてすぐの尿を採取します。出始めの尿は流して、真ん中の尿で検査をします。
- 紙コップに取った尿を検査用の容器に入れて、漏れないようにしっかりフタを閉めます。
  容器が濡れていたら、拭いてから検査袋に入れます。
- きょうだいで検査袋を間違えないように氏名を確認しましょう。
- 登校したらすぐに提出します。

＊提出日が月経に当たる人は、保健室までご相談ください。

「慣れてきたころ」が危険！！

新しい環境に慣れてきた今、自分自身の生活や行動に注意しましょう。

からだに注意

生活リズムが乱れていませんか

- □ 毎日朝ごはんを食べない
- □ 早寝・早起きしていない
- □ 排便をしていない
- □ 携帯やゲームを長時間使用している

疲れがたまっていませんか

- □ 夜ぐっすりと眠れていない
- □ 朝すっきり目覚められていない
- □ 気分が落ち込んだり、集中できないことがある

けがに注意

登下校時

- □ 道路に広がって歩行・走行している
- □ 信号無視や２人乗りなど、交通ルールを守れていない

校内で

- □ 廊下や教室、階段などで走っている

部活動時

- □ 膝や足首、腰などに痛みや違和感がある
- □ 運動する前にウォーミングアップしていない

ことばに注意

- □ 自分から挨拶をしていない
- □ 感謝を伝えられていない
- □ 素直に謝ることができていない
- □ 相手の気持ちを考えた言葉や行動ができていない
- □ 感情まかせに、乱暴な言葉を使っている

熱中症に注意

- □ 栄養バランスの偏った食事を摂っている
- □ 水分をこまめに補給できていない
- □ 睡眠時間が８時間以下である
- □ 体調が悪いときに無理をしている

✔がついた人は、この機会に言動を見直し、つかなかった人も、今後の生活の中で気を付けて過ごしましょう。

自分も周りの人も、安心・安全・健康に過ごせるようにしたいですね。

修学旅行に向けて…

体調を整えておこう

慣れない環境では疲れやすく、体調を崩すことも多いです。また、体調が良くないと、熱中症のリスクも高まります。修学旅行から、３食しっかり食べ、十分な睡眠を取って、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。

常備薬を準備しておこう

普段飲んでいる薬や、痛み止め、酔い止めなど、必要に応じて準備しましょう。

女子は、万が一のために生理用品も準備しておきましょう。

食物アレルギーがある人は

修学旅行や校外学習での食事において、各自で食事をするときには、アレルギーの原因になるような物が入っていないかをお店の人に聞きましょう。