

ほけんだより 5月

5月の保健目標:清潔で安全な環境を作ろう

令和7年5月1日

古河市立総和北中学校 保健室



5月の健康診断日程

12日(月) 尿検査一次もれ者(未提出者)

27日(火) 内科検診(3年生 13:20~)

29日(木) 内科検診(1年生 13:20~)

30日(金) 内科検診(2年生 13:20~)

尿検査容器等なくしてしまったり、使用してしまったりした人は、予備がありますので担任に早めに伝えてください。一次検査は、この機会が最後の日程です。必ず、全員が提出されますよう、ご家庭におかれましてもご協力をお願いいたします。

健康診断の結果について

5月1日現在、以下の健康診断結果のお知らせを配付しました。結果は、病気の疑いのある生徒のみに配付しています。

なお、健康診断の結果、医療機関で受診する場合は、健康手帳に結果を記入していただけてください。健康手帳は保健室にありますので、必要な生徒は担任まで連絡してください。

~健康診断結果を配付したもの~

・聴力検査結果



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増しています。

からだ暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくても熱中症に注意が必要です。

体育祭の練習も始まります。しっかり睡眠をとり、バランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけて、体調を整えましょう。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷり取る…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。