

# 保健だより

令和7年5月7日(水)

5月号



## ○規則正しい生活をしよう

入学式・始業式からあっという間に1ヶ月が過ぎました。新しい生活には慣れてきたでしょうか。体育祭に向けて、学校のあちこちから活発な声が聞こえてきます。どの団も、競技や応援の練習を一生懸命頑張っているのが伝わってきます。

しかし、4月から新たな環境で頑張っているからこそ、そろそろ疲れが出てきているはず。規則正しい生活をして、心身の調子を整えましょう。疲れているときは無理をせず、十分な睡眠を取ると良いです。中学生は8～10時間の睡眠を確保するように、厚生労働省が推奨しています。



## こんな人はいませんか?

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されてない



### 生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



### 一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## こんなにすごい! 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか? 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



## 保護者の方へ



各種検診にご協力いただき、誠にありがとうございます。今後も検診が続きますので、下記をご確認ください。

### ○健康診断結果について

4月中に行った定期健康診断の結果を随時配付しています。「受診の必要性がある」と結果が出ている場合は、お早目に受診していただくようお願いいたします。受診をされましたら、結果の用紙の下部についている「受診報告書」をご記入の上、学校までご提出ください。

また、検査結果が正常の場合はお知らせを配付しないものもございます。下記をご確認ください。

結果の配付	検査名
全員に結果のお知らせを配付するもの	尿検査、心電図検査（1年生）、歯科検診
異常があった場合のみお知らせを配付するもの	視力検査、聴力検査、内科検診、運動器健診、耳鼻科検診（1年）

### ○今後の検診日程

学年	5月	6月
1年生	8日（木）尿検査① 16日（金）耳鼻科検診 22日（木）尿検査②	9日（月）尿検査③ 19日（木）眼科検診
2年生	8日（木）尿検査① 20日（火）内科検診 22日（木）尿検査② 29日（木）歯科検診	9日（月）尿検査③ 19日（木）眼科検診
3年生	8日（木）尿検査① 22日（木）尿検査② 29日（木）歯科検診 ※3-3、3-4のみ	9日（月）尿検査③ 10日（火）内科検診 19日（木）眼科検診 ※アンケート対象者のみ
特別支援	8日（木）尿検査① 22日（木）尿検査②	9日（月）尿検査③ 19日（木）眼科検診 ※1・2年生のみ

お子さんの学年の欄を必ずご確認ください。身体測定以外の健診は学校医や外部機関が来校し実施するものになります。そのため、この日に欠席すると、保護者の方の引率で学校医の医療機関を受診していただくことになりますのでご了承ください。内科検診や歯科検診といった複数回行われる検診については、他学年の検診日に一緒に受けることも可能ですので、ご相談ください。

### ○今後の提出物

- ・耳鼻咽喉科 アンケート調査表（1年生） 5月 1日（木）配付 5月 9日（金）回収
- ・眼科 アンケート調査表（全校） 5月21日（水）配付 5月30日（金）回収

それぞれ期日までに学級担任へご提出ください。

