

保健だより



令和8年5月号
佐倉市立佐倉中学校

新年度が始まり1か月余りが過ぎました。ゴールデンウィークが終わり、3年生は修学旅行でたくさんの思い出を作ることが出来たと思います。次は、体育祭に向けて準備が始まっていますね。

5月はさわやかな風が吹く良い季節ですが、急に気温が上昇して暑くなる日もあります。運動するときは、こまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



5月の保健行事



13日(水)	心電図検査	1年生	8:45~
21日(水)	尿検査2次	1次有所見者	
26日(火)	脊柱側弯症検診	1年生	8:50~
28日(木)	尿検査2次	予備日	

5. 6月も健康診断が続きます。1年に1度自分の体のことを知る大切な検査です。担任の先生の話をよく聞いて、目的や意義を理解したうえで正しく受けるようにしてください。

4月の保健室

通院した人が4人
(昨年度4人)

出席停止 なし

来室状況 (4/6~4/30)

学年	病気	けが
1	8	6
2	21	13
3	4	7
計	43	26
昨年度	31	10

体調を崩して保健室を利用する人の中には「就寝時間が遅い」「朝食を食べていない」という人が多くいます。成長期の皆さんにとって、睡眠と朝食は何よりも大切です。基本的な生活習慣を身に付けることができると良いですね。




- 5月は健康診断が続きます。健康診断がある日はなるべく欠席せずに、受診できますようご家庭のご協力をお願いします。
- 5月は、体がまだ暑さに慣れていないため、気温上昇により熱中症になる危険性が高いと言われています。こまめな水分補給をするための水筒と汗拭きタオルを持たせてください。

裏面に、
4月の身体
計測結果を
載せました。

8年4月の身体計測結果

※数値は平均値を示しています。

男子					女子	
身長	体重				身長	体重
153.3	43.8	佐倉中	1年	佐倉中	151.2	43.1
153.8	45.2	全国 R7		全国 R7	152.4	44.4
161.8	49.7	佐倉中	2年	佐倉中	155.3	48.3
161.1	50.4	全国 R7		全国 R7	155.0	47.5
165.6	52.6	佐倉中	3年	佐倉中	155.5	48.1
166.1	55.0	全国 R7		全国 R7	156.4	49.7

○あくまでも平均値なので、目安にしてください。1年間でどれくらい成長したかが大切です。自分の発達について、心配を感じる人は保健室まで相談に来てください。

始めよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる

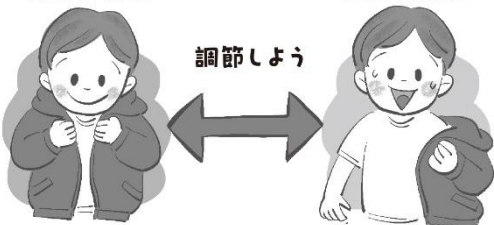


体温調節

上着
でか・し・こ・く

寒いときは
暑いときは

調節しよう



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。

