

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
佐倉市立志津中学校
保健室



新学期が始まり、早いもので1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？
今月は体育祭がありますね。まだ暑さに慣れていない中での練習になります。水分補給は
もちろん、十分な睡眠時間と朝食をとり、熱中症を予防しましょう。

5月の保健行事

- 13日(水) 眼科検診 (1年・未実施者)
- 19日(火) 尿検査二次(該当者)
- 20日(水) 内科検診 (3年1組～5組)
- 22日(金) 内科検診 (3年6組 2年1～4組)
- 25日(月) 心電図検査(1年)
- 26日(火) 尿検査二次予備日(19日に忘れた人)

学校管理下でケガをしてしまったら

- ① 病院を受診する際、「子ども受給券」は使用しないでください。
※使用してしまった時は早めに精算してください。
できない場合は、「委任状」をご提出いただきます。
- ② 窓口での支払いの合計が、消費税抜きで1500円以上(診療点数500点以上)の場合に日本スポーツ振興センターの適用になります。
※複数月の総合計が1500円以上であれば適用。
- ③ 用紙は1ヶ月に1枚、医療機関ごとに1枚です。
- ④ 時効は2年です。早めの書類提出をお願いします。
- ⑤ 申請後2～3か月で、災害給付金が支給されます。

本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができてくると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。



4月は新しいクラスや生活リズムに慣

れようと、知らないうちに気を張っていられます。連休で緊張が少しゆるむと、そのころから体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でもリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つら

いときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。

