



No.2

令和5年5月

港区立青山中学校

保健室

5月2日は八十八夜。この時期は田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりなので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日が増え、ポロシャツで過ごす生徒の姿が多くなりました。あまり知られていませんが、体が暑さに慣れていないこの時期も、【熱中症】の危険があります。夏に向けて体調を整えましょう。



## 5月の予定

	時間	行事	学年	備考
10日(水)	朝提出	腎臓検診(2次)	2次該当者 1次未提出者	容器などは前日に配布します。
15日(月)	13:15~	修学旅行前健診	3年生(修学旅行参加者)	3年生は問診票、健康カードを必ず提出してください。 ※1・2年生の内科検診欠席者は内科検診を受けます。
16日(火)	13:30~	心臓検診(予備日)	前回欠席者 (配布済み)	場所: 港区医師会 保護者の方と受診をしてください。
23日(火)	朝提出	腎臓検診 (2次予備日)	2次未提出者 1次未提出者	容器などは前日に配布します。 ※学校提出最終日!!
25日(木)	8:45~	耳鼻科検診	全学年	前日は耳掃除をしましょう
29日(月)	6校時	歯科講話	1年生 3組	学校歯科医師の先生が来校し、お話をしてくれます。
5月29日~ 6月9日		腎臓検診 (未提出者)	未提出者	検体を直接業者へ持ち込むことができます。詳細は該当者のみ配布します。



5月1日に、視力検査、聴力検査、眼科検診の結果、受診が必要な生徒へ【健康診断結果のお知らせ】を配布しました。

健康診断の結果はあくまでもスクリーニングです。専門医の受診を受け、適切な診断・治療を受けるようにしてください。

異常なしの生徒については全部の健康診断が終わった後、結果をまとめて返却します。楽しみにしててくださいね。

### 【保護者の方へ】

受診勧告の結果や、欠席者検診は学校医の医院にて受診をお願いしております。かかりつけ医ですと受診料や文書料等、代金が発生する恐れがありますのでご注意ください。

## ☆5月の保健目標 【早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう】

学校が休みだと、スマホやゲームをして楽しくなってつい夜更かし・・・テスト前は夜中まで勉強をしてついつい夜更かし・・・なんて人はいませんか？

保健室で「夜更かししちゃった分、時間がある日は昼までしっかり寝ているよ!」という人がよくいますが、それは体によくありません。「寝だめ」は「時差ボケ」と同じように体の不調につながります。不規則な睡眠では体がスッキリしないのです。

新年度が始まって一カ月、自分の生活習慣を振り返ってみましょう!

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで  
過ごそう



### 早寝・早起き

早く起きるためには、早く寝なくてはなりませんね。夜寝ている間には体の成長に大切なホルモンが出ています。

記憶力も睡眠と関係しているとか!? 気になる人は保健室まで!!



### 朝ごはん

朝ごはんは体の大切な栄養です。

- ① 体温が上がり、体がシャキッと。活動しやすい状態に!
- ② 脳にエネルギーが充電。頭がよく働きやすくなります。

## ☆ 疲れが出やすい時期です



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...



環境の変化だけでなく、寒暖差が大きいこの時期は体調をくずしやすいと言われています。

◎体が疲れているとき・・・しっかり寝て、元気をチャージ!

◎心が疲れているとき・・・「何も考えない・何もしない時間をつくる」

「好きなことをする」「友達や家族の人に話をする」

5月は新しい学年になってはじめてのテストもありますね。頑張るときと休むとき、切り替えをしっかりとってバランスを大切に、日々の生活を乗り越えましょう! 頑張れ青中生!!

