

ひほけんだより 5月

No.2
令和8年5月
港区立青山中学校
保健室

子どもの日に行われる「菖蒲湯(しょうぶゆ)」は、こどもの日の代表的な風習のひとつで、昔から健康や成長を願う大切な行事として親しまれてきました。菖蒲の強い香りには魔よけの力があると信じられ、邪気を払い、病気を防ぐ意味が込められています。

現在では菖蒲湯を楽しむ家庭は少なくなっているかもしれませんが、湯船につかりながら一年の健康を願ってみてはいかがでしょうか。



5月の予定

健康診断の前に【健康診断のお知らせ】を配布します。
プリントを確認し、忘れ物が無いように気を付けましょう！

	時間	行事	学年	備考
13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。
14日(木)	8:45~	耳鼻科健診	全学年	前日の夜、耳掃除をしましょう。
20日(水)	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!!
21日(木)	8:45~	歯科検診	全学年	当日の朝、歯磨きをしましょう。 ※昼休み健康委員への講話があります
26日(火)	13:30~	心臓検診 (予備日)	前回欠席者	場所: 港区医師会 ※保護者の方と受診をしてください
5月25日~ 6月5日		腎臓検診 (未提出者)	未提出者	検体を業者(神保町駅付近)へ直接持ち込むことができます。詳細は該当者のみ配布します。
27日(水)	13:30~	眼科健診	全学年	目が見えるように前髪をとめましょう。

学校の健康診断はスクリーニング(簡易的なチェック)です。必要に応じて専門医を受診してください。受診勧告を受け、医療機関を受診された方は、「診断結果」を学年の先生へご提出ください。

異常が認められなかった方には、健診終了後にまとめて結果を返却します。



【保護者の方へ】


受診勧告の結果や、欠席者検診は学校医に依頼しております。かかりつけ医など、学校医以外の医療機関だと受診料や文書料等、お金がかかること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】

睡眠・食事・運動・心のバランスを整えることは、元気な毎日につながります。どれか一つでも欠けてしまうと、体や心の不調につながる可能性があります。

寝不足を解消するには早く寝ることが大切ですが、「なかなか早く寝られない」と感じている人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、まず早起きを意識してみましょう。朝に活動することで生活リズムが整い、夜も自然と早く眠くなりやすくなります。

5月はゴールデンウィークもあり、生活リズムが崩れやすい時期です。この機会に、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

<p>睡眠</p>  <p>❁ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p>  <p>❁ 毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p>  <p>❁ 適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p>  <p>❁ 悩み事や心配事はありませんか？ ❁ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

不調が続くときは心の病気が隠れていることもあります。つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人に相談してくださいね。青山中学校のカウンセリングルームは木曜日と金曜日に利用できます。



「ダイエット」の本来の意味って？



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から
自分の体格を
チェック

肥満度（過体重度）（%）

$$= \{(\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}) \div \text{身長別標準体重 (kg)}\} \times 100$$

結果が-20%～20%未満ならば標準、-20%以下の場合はやせ傾向、20%以上は肥満傾向です。自分の体格を確認して健康な体を意識しましょう。