

# ほけんだより



令和8年5月8日

砒の学び舎  
世田谷区立  
砒中学校保健室

新年度が始まり1ヵ月が経りました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいないでしょうか？昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



## 5月の保健行事



日付	時間	検診項目	対象者
1日	8時45分～	内科検診	I組・3年・前回欠席者
12日	9時45分～	歯科検診	I組・2年ABC組・3年
13日	9時45分～	耳鼻科検診	I組・2年ABC組・3年
14日	9時00分までに各自保健室へ提出	腎臓検診2回目	該当者のみ
15日	9時45分～	歯科検診	1年・2年DEF組(前回の欠席者含む)
20日	9時20分～	眼科検診	全学年
22日	9時00分までに各自保健室へ提出	腎臓検診予備日	該当者のみ
27日	9時45分～	耳鼻科検診	1年・2年DEF組(前回の欠席者含む)

検診の結果は、所見や異状の疑いがある場合、検診終了後「お知らせ」が作成でき次第、書面にてお知らせいたします。異状の疑いがない場合は1学期末に「健康診断の結果一覧」にてお知らせいたします。

## 1日元気に過ごすための朝の過ごし方

1日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日次の4つのことを意識して1日を始めてみましょう。

### 4つの約束

- ①早起きしよう
- ②朝日を浴びよう
- ③朝食を摂ろう
- ④うんちをだそう

### Point

ゆっくり朝ごはんを食べたり、トイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて朝日を浴びると、脳が目覚めます。

こんな日は**熱中症**にご用心

- ★急に暑くなった日
- ★湿度が高い日
- ★風が弱く日差しが強い日

体が暑さに慣れていないこの時期は、急に運動をすると熱中症の危険性が高まります。

### 今からしっかり対策しよう！

- こまめな水分補給
- 濡れたタオルで汗をふく
- 外では帽子をかぶる
- 少しずつ暑さに慣れていく