

# ほけんがより 5月

世田谷区立尾山台中学校  
令和8年5月20日  
校長 高橋 実  
主任養護教諭 竹澤 なおみ

新年度が始まり、あっという間に5月になりました。新しいクラスや友だちにも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。

5月は、新しい環境に適応しようとピンと張りつめていた気持ちが緩んで、自分では気づかいうちに疲れが溜まってくる時期でもあります。また、昼夜の寒暖差で体調を崩している生徒も多くみられます。時にはひと息ついて、自分の心と体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



## 身体計測の結果

《身長・体重》

|     |    | 平均身長 (cm) | 平均体重 (kg) |
|-----|----|-----------|-----------|
| 1年生 | 男子 | 152.0     | 41.7      |
|     | 女子 | 153.3     | 45.1      |
| 2年生 | 男子 | 160.0     | 47.9      |
|     | 女子 | 155.6     | 47.8      |
| 3年生 | 男子 | 167.1     | 55.6      |
|     | 女子 | 157.0     | 48.4      |



4月10日(金)に実施された身体計測の結果です。

成長には個人差があります。運動・食事・睡眠のバランスを意識して健康的に過ごすようにしましょう。

視力については、「前より見えなくなっている」という声も多くありました。スマホやタブレット等を長時間見たら目を休ませることも大切です。

### ☆～保護者の皆さまへ～随時、健康診断結果のお知らせを配布しています☆

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものとなります。そのため、病院を受診しても「異常なし」となる場合もございますので、ご承知おきください。一方で、早期発見・早期治療が必要な病気が見つかる可能性もあります。受診をすすめるお知らせをお子さんから受け取りましたら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いいたします。なお、検診当日に欠席をした場合は「欠席者検診のお知らせ」を配付しておりますので、ご確認をお願いいたします。



### ☆腎臓検診の最終回収があります☆

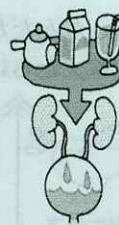
対象者：2次検診該当者・前回未提出者  
日時：令和8年5月21日(木)  
時間：登校後すぐ～朝9時まで  
提出場所：保健室に直接提出

今回が最終回収日となります。ご家庭でもお子様に声をかけていただくようご協力のほどよろしくお願いいたします。



### ?おしっこってなんのため?

**今** 朝は何を飲みましたか? お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思います。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだもの色とは違いますね。なぜでしょうか?



**お** しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を体が吸収しているから。もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。

尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに!



☆麻しん(はしか)の流行について☆

新聞やニュース等でご存知の通り、全国的に麻しん(はしか)が流行しています。麻しんは、学校における予防すべき感染症に指定されており、大変感染力の強い病気です。

<症状について>

10~12日間の潜伏期の後、発熱と咳や鼻水、目の充血などが数日間みられます。その後、再度の高熱とともに発疹が出現し、3~5日の経過で自然に治癒します。また、肺炎や中耳炎、脳炎などを合併し、重症化することもあります。

<感染経路について>

空気感染や接触感染によって感染します。感染力が非常に強く、麻疹に対する抗体(免疫)をもっていない人が、患者に接するとほぼ100%感染すると言われています。発症の1日前から感染力があり、風邪症状などが出始めた発症早期(4~5日間)が最も感染力が強くなります。

麻しんは空気感染するため、手洗いやマスクなどでは予防できません。予防には、ワクチン接種が有効です。麻しんが疑われる症状がある場合は、事前に必ず医療機関に連絡をした上で、医療機関を受診してください。



☆体育祭に向けて、体調管理をしっかりしましょう!! ☆

6月6日(土)の体育祭に向けて、いよいよ体育祭練習が始まります。気温がどんどんと高くなるこの季節、練習を始めるにあたり、「朝ごはんをしっかり食べる」「睡眠時間を確保する」「水分を意識して摂る」等の基本的な体調管理や熱中症対策を一人一人が意識して行いましょう。



自分の中のベストが  
尽くせるよう、精一杯  
がんばりましょう!  
応援しています!!

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

**1 涼しい場所へ移動する**

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋

**2 からだを冷やす**

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

**3 水分・塩分を補給する**

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト

「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる  
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。