

ほけんだより 5月

令和8年5月7日
加須東中学校保健室

疲れが出やすい時期です。

新学期が始まって約1か月がたちました！心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで「正直、疲れたなあ」と感じる人も多いと思います。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、心も体も元気にすごしましょう。

こよみ
暦の上では夏です！

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ汗ばむ日が増えてきます。外での運動が気持ちよい時期ですが、熱中症や紫外線にも気をつけ始めなければいけない時期です。一人一人がしっかり対策をしましょう。特にこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。体調が悪いときには無理をしないことが大切です。

そろそろ注意が必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

朝夕の寒暖差が大きいです。体育着（ジャージ）の体温調節を意識しましょう。

紫外線

紫外線が強くなっていく時期です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。

十分な睡眠と栄養バランスの良い朝食を心がけよう

朝ごはんは元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？朝ごはんを食べると、脳の活動に使えるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入るのです。

大事なのが、栄養バランスです。炭水化物（ごはんやパンなど）、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）、ビタミン・ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。



【日程】	【項目】	【対象学年】
5月7日(木) 8時半～	歯科健診	全学年
5月12日(火) 9時までに提出 19日(火) //	尿検査 " 予備日	全学年
5月19日(火) 13時半～	内科検診	2年生

自分の健康を管理しよう

健康診断の結果が返ってきたら、どうする？まさか、確認もせずに「ポイ！」と放っておくなんて…!? そんなこと、していませんよね？

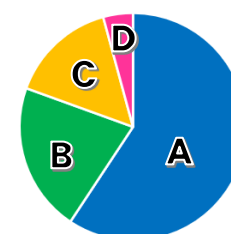
健康診断は、受けたら終わりではありません。自分の今の体の状態や成長の具合を知り、もし異常や病気などの心配があるなら、早期に病院で診てもらい／早期に治療するために、とても大切なものです。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。自分で健康診断の結果を確認するのが、大人への第一歩なのです。



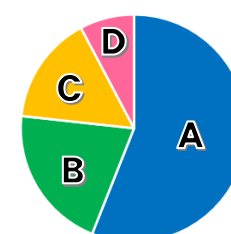
4月14日(火)に全校で行った視力検査の集計結果についてお知らせします。左右どちらか一方でもB以下(0.9～0.7)であった場合は、眼科受診のお知らせを配布しています。

1年生・視力検査の結果



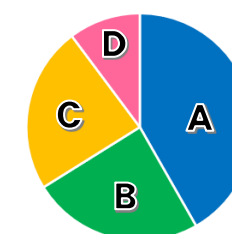
A判定は視力1.0以上に相当
C判定は視力0.6～0.3に相当

2年生・視力検査の結果



B判定は視力0.9～0.7に相当
D判定は視力0.2以下

3年生・視力検査の結果



去年の自分と比べてどうですか？スマホやタブレットの使い方(使用時間や姿勢など)を見つめ直してみましょう。また、屋外での活動は近視の予防になります！

こんにちは、保健委員会です。
4月17日(金)に全クラスで歯ブラシチェックを実施した結果をお伝えします。

😊 1年生の歯ブラシ忘れ 6人 (もみが広がっていた人 3人)
😊 2年生の = 0人 (= 3人)
😊 3年生の = 10人 (= 2人)

2年生はとても良い結果でした!! 給食後、歯みがきができるよう忘れずに持って来ましょう。歯ブラシのメンテナンスもお忘れなく!! 午後、気持ち良くすごせますよ!!

