

ほけんだより 5月

令和7年5月15日
 狛江市立狛江第二中学校
 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。連休中はゆっくり休むことができたでしょうか。新しい生活に疲れがたまっている人もいます。疲れたなと思ったときは無理をせず、ほっとひと息する時間を大切にしましょう。

4月に行った検診の結果、受診が必要な人にはお知らせをお渡ししています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。5月も検診が続くので、スケジュールや詳細をしっかりと確認しましょう。



今後のスケジュール	対象	備考
5月16日(金) 腎臓検診一次	全学年	教室で回収
5月20日(火) 腎臓検診一次(予備)	対象者のみ	保健室で回収
5月30日(金) 腎臓検診二次	対象者のみ	保健室で回収
6月3日(火) 腎臓検診二次(予備)	対象者のみ	保健室で回収
6月6日(金) 耳鼻科検診	2AB・3年生	
6月11日(水) 内科検診	1年生・2CD	体育着登校
6月17日(火) 耳鼻科検診	1年生・2CD	

5月16日(金) 腎臓検診(尿検査)について

腎臓検診では、腎臓の病気や糖尿病ではないかを調べます。検診に必要な容器などは、15日(木)の学活で配布します。なお、当日提出できない場合は、保健室までお知らせください。



◆当日の朝、忘れないための工夫を紹介◆

- ・容器をまくら元に置いて寝る
- ・トイレに容器を置いておく
- ・玄関の扉に「尿検査!」とメモを貼る



6月6日(金)・17(火) 耳鼻科検診について

耳鼻科検診では本校学校医の細矢則幸先生に、耳・鼻・のどに疾患やアレルギーがないかを診てもらいます。毎年「アレルギー性鼻炎」と診断される人がいます。すでに定期的に受診している人は、検診の時に細矢先生に伝えてください。

保護者の皆様へ

年度当初は保健関係書類の提出にご協力いただきありがとうございました。4月は視力検査・眼科検診の結果(受診が必要な場合のみ)を配布しております。特に視力検査の結果、見えづらいまま生活しているお子さまが多いようです。お手元に結果が届いているご家庭は、眼科の受診をお願いいたします。

来週から体育祭に向けて、本格的に練習が始まります。睡眠不足など、疲れがたまっていると体調を崩しやすくなります。ご家庭でも普段の生活リズムについて話題にしていただけると嬉しいです。



こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす