ほけんだより5月

令和７年４月30日（水）
朝霞市立朝霞第三中学校
保　　健　　室
ＮＯ.２

新学期が始まり、そろそろ１か月が経とうとしています。環境が変わって緊張したり、疲れを感じたりしていませんか？

そんな心の負担やストレスは、頭痛や腹痛などの体の不調として現れることもあります。体と心は自律神経でつながっているのです。

自分に合った方法でストレスや疲れを回復させ、５月も元気に過ごしましょう♪

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、汗ばむ日も増えてきます。今年は４月でも夏日が観測され、５月もとても暑くなる日が予想されます。外での運動が気持ち良い時期でもありますが、暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすい時期でもあります。特に、暑さに弱い人、体調が悪い人は、注意をしましょう。

体育大会の練習もはじまります。暑さ対策を十分に行いましょう！

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など

１回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。
１回あたり200mL
（コップ１杯）程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。

水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。

体育大会前日は、十分な睡眠と栄養バランスの良い朝食を心がけましょう！

～5月も保健行事が続きます～

ほけんだよりやお手紙（お知らせ）等で、日程や注意事項をよく確認し、事前に準備をお願いします。						
月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
5	1	木	歯科健診①	9：00～	特別支援学級 1年1組～3組 3年生	当日の朝、必ず『歯みがき』をしてくること
	13	火	心臓検診	13：30～	1年生 昨年度欠席者 経過観察者	事前に配付されている資料をよく確認しておくこと ※女性技師が検査を行い、個別に実施します。
	29	木	内科検診	9：00～	全員	男子は男性医師、女子は女性医師が個別に検査を行います。 これからテトルで配信される資料をよく確認すること
			心臓検診 【予備日】	14：00～	心臓検診を 欠席した生徒	個別に配付されている手紙をよく確認すること

４月から暑い日が増え始め、体育の授業で体調を崩す生徒が増えています。話を聞くと「朝から何も飲んでいない」「学校に来てから何も飲んでいない」という生徒が少なくありません。水筒を持参できる人は、忘れずに持ってきましょう。また、水筒や水道の水をこまめに補給しましょう。

特に、熱中症になりやすい人は、スポーツドリンクも持参するようにしましょう。もし、“体調が良くないな”と感じたら、早めに先生やお友達に伝えるようにしましょう。

体や心が不調なときは無理をせず、ゆっくりと休む時間をとりましょう。

4月の保健室

４月２８日時点

◆体調不良・・・合計２６人
◆けが・・・・・合計１５人
◆その他・・・・合計　９人
　⇨相談等で利用した人数
◆学校感染症に罹った人…１０人
　・インフルエンザ…3人
　・水痘（水ぼうそう）…7人