

# ほけんだより 5月

令和8年5月 和泉市立槇尾学園後期課程 保健室

新学期が始まり、少しずつ新しい学校生活に慣れてきた頃でしょうか。緊張がほぐれて、心身の疲れも出始める時期です。夜は早めに寝るようにしてくださいね。

## 【5月 保健行事予定】

1日(金)	心臓検診…7年生、8、9年生抽出
8日(金)	検尿2次…必要な人、1次未提出者
13日(水)	眼科検診…7年生、8、9年生抽出 検尿予備…必要な人
26日(火)	耳鼻科検診…7年生、8、9年生抽出
29日(金)	心臓2次検診…必要な人



\*健康診断の結果は、所見が認められた場合、検診後にプリントでお知らせをさせていただきます。

## 保健室の来室状況(4月)

頭痛、発熱で、のどの痛みで来室する人が数名ありました。中学生の頭痛は、生活習慣の乱れ(睡眠不足)血管の拡張による片頭痛などが原因であることが多いです。血管の拡張の原因には飲食物(チョコレート、ナッツなど)、睡眠不足、天候の変化、ストレスなどがあります。

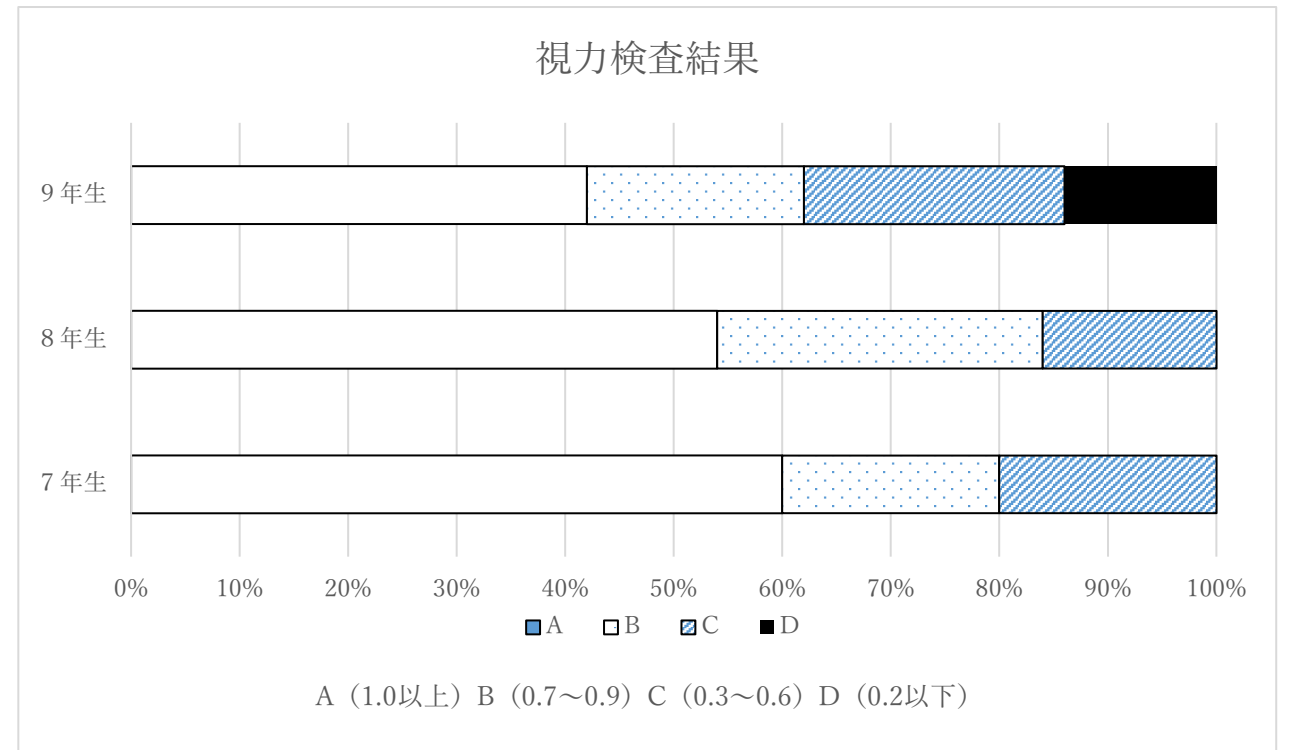


疲れが出やすい時期でもあります。睡眠は心身の疲れを取ったり、免疫力を上げるために必要です。少しでも早めに寝るように心がけてください。



## 視力検査の結果です

4月に視力検査を実施しました。A(1.0)以下の人には結果をお渡ししています。集中して学習や部活動に取り組めるように、早めに眼科を受診しましょう。視力は、みなさんの日常生活に大きく影響します。文字を書いたり、本を読んだりするときは、30cm程度、目を離すようにしましょう。また、パソコンやゲームなどに熱中していると、画面に近づきすぎてしまうことがあります。目が疲れてきたなあと感じたら、目をつむったり、遠くを見たりして、目を休めるようにしましょう。



### 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活リズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。