

保健だより

川口市立里中学校保健室 2025.5.1 NO.2

【5月の保健目標】
疾病を早く治療しよう

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。5月は過ごしやすく快適な日が多いですが、朝夕との気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。体育祭に向けて、毎日の生活リズムを整え、「疲れたかな？」と感じたら、休養をとるようにしましょう。



～ 心と体をリフレッシュしよう! ～



新しい環境にも慣れ、充実した毎日を送っていることと思います。その反面、心身の疲れが出やすい時期です。みなさん心と体の調子はいかがでしょう？ それぞれ自分にあったリフレッシュ方法を見つけて、ゆっくり心と体を休めましょう。

自分に合った

リフレッシュ方法を

見つけよう!

【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする!)
- ・友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



5月の保健行事

5月8日(木) 歯科健診 (2年生、1年3、4組) 9:00～ 歯をみがいてきましょう!

5月12日(月) 耳鼻科検診 (選別者) 9:00～

5月13日(火) 内科検診 (全男子生徒) 13:35～

5月27日(火) 尿検査 (全生徒) 9:00 締め切り

5月28日(水) 尿検査 (昨日未提出者) 9:00 締め切り

★2年生水上自然教室事前健康調査(5/9まで)・3年生修学旅行事前健康調査(5/8まで)を提出してください!



健康診断の結果について

各検査や検診が済み次第、結果をお知らせします。受診のすすめ(治療勧告書)をもらった人は、すみやかに病院を受診し、詳しい検査や治療を受けるようにしてください。

受診後は必ず担任の先生に受診報告書の提出をお願いします。

なお、学校の健康診断はスクリーニング検査といって、病気や異常の疑いのあるものを選び出す検査です。なので、健康診断の結果、病院を受診しても「異常なし」と診断される場合もあります。

しっかりチェック!



けんこうしんだんのけっか

☀ 熱中症を予防しよう! ☀

5月23日(金)は体育祭です!これから、体育祭の練習が本格的に始まり、からだを動かす機会も多くなります。気温が高くなる日もあるので、油断せずに熱中症には十分注意しましょう。特にこの時期は体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。しっかりと体調管理をして、体育祭当日に備えましょう。

【熱中症対策チェックリスト】

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ しっかり睡眠をとる | ☐ 体調が優れないときには休憩をとる |
| ☐ 朝食をとる | ☐ 規則正しい生活習慣 |
| ☐ こまめに水分補給 | ☐ 汗をかいたら塩分もとる |



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。

災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、みなさんが学校生活(学校の管理下)でけが等をして病院を受診した際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校管理下」の範囲

1. 各教科授業や校外学習、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動(学校外での練習試合や大会等を含む)教育計画に基づく課外指導中
3. 休み時間、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路等

手続きの際には、受診した医療機関で書類を作成してもらう必要があります。学校のけが等で病院を受診した際は、手続きにかかわる書類を渡しますので、担任の先生、または保健室までお知らせください。