



5月

保健だより

令和7年5月1日
大府南中学校
保健室

若葉が美しい、さわやかな季節がやってきました。公園などの緑が多い場所を散歩すれば、4月から新しい環境の中でがんばってきたあなたの心と体をきっとリラックスさせてくれます。一方で、この時季は暑かったり肌寒かったりと気温の変化が激しいのも特徴です。体調を崩さないよう体調管理をしっかりしましょう。

今月の保健目標

生活リズムを整えよう

5月の健康診断

貧血検査	希望者	5/7 (水) 13:30~	<ul style="list-style-type: none"> 4月に希望調査を行いました。 当日は【名札】を忘れないようにしましょう。
内科検診	1年	5/8 (木) 13:30~	<p>【当日の持ち物】 ジャージ・体操服</p> <ul style="list-style-type: none"> 内科検診は、心臓や肺、皮ふや背骨など、身体の様子を総合的に診てもらう検診です。聴診器で身体の中の小さな音を聴くため、検診中は静かにしましょう。
心電図	全学年	5/14 (水) 13:30~	【当日の持ち物】 ジャージ・体操服
尿検査	全学年	5/7 (水) 5/8 (木) 5/9 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 朝一番の中間尿（少し排尿した後の尿）をとってください。
	未提出者 再検査	5/23(金)	<ul style="list-style-type: none"> 尿検査回収予備日です。 朝一番の中間尿（少し排尿した後の尿）をとってください。
歯科検診	2年	5/13 (火) 13:30~	<ul style="list-style-type: none"> 当日は朝の歯みがきをしてください。 歯ブラシを持参し、給食後に歯みがきをすませましょう。
	3年	5/15 (木) 13:30~	

質の良い睡眠と「光」

心身の疲れをとり、健康を維持する上で大切な睡眠。量だけでなく、質にも留意したいですね。その際、ポイントとなるのが「光」です。夜に明るい光（照明やスマホ画面から出る光など）を浴びると、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまいます。寝る直前までスマホを使うことは、睡眠不足のみならず、睡眠の質の低下にもつながるので絶対にやめましょう。逆に日中はしっかり光を浴びたほうが、夜に分泌されるメラトニンが増えて寝つきもよくなるようですよ。



“寝る前スマホ”はやめましょう！

“新学期疲れ”が出ていませんか？

新しいクラスや友達の中では、最初は緊張するものです。そして、その環境に慣れてきたかなと思われる頃に、知らず知らずのうちに溜まっていた疲れが出やすくなるものです。このような“新学期疲れ”を感じたら、まずは体を休めるために、早めに寝て十分な睡眠をとりましょう。バランスのよい食事を心がけることも大切です。また、心の緊張をとるためにも、何か好きなことをして気分転換をはかるのもいいですよ。



ストレス対処の3R

- ① **R e s t**（レスト）：まずは心身を休ませましょう。十分な睡眠をとることも大切です。
- ② **R e l a x**（リラックス）：ストレッチをしたり、音楽を聴いたりして心身の緊張をほぐしましょう。
- ③ **R e c r e a t i o n**（レクリエーション）：好きなことをして、気分転換をはかりましょう。

保護者のみなさまへ

●健康診断の当日に欠席をした場合について

本年度の健康診断は上記のように行っています。貧血検査や心電図検査等、検査当日に欠席をした場合、予備日を5/26（月）に設けていますが、予備日にも受けられない場合は本年度の実施ができなくなります。当日はできるだけ欠席をしないで受けられるよう、お子さまの体調管理にご協力をお願いいたします。

●スポーツ振興センターの掛け金について

5月の学年費引き落としのタイミングで、スポーツ振興センターの掛け金370円を徴収させていただきます。

