



# 5月 保健だより

令和8年5月1日  
大府南中学校  
保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境で頑張った分、5月は疲れやすい時期です。気候もだんだん暖かくなってきました。この時期は、体が暑さに慣れていないので、急に激しい運動をすると熱中症になる危険性があります。

運動するときはこまめに水分補給をして、疲れたら休養しましょう。



## 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	5/11 (月) 9:00~	<ul style="list-style-type: none"> <li>4月に希望調査を行いました。</li> <li><u>前日に家庭で希望する・しないの確認をしてください。</u></li> </ul>
内科検診	1年	5/8 (金) 13:30~	<p>【当日の持ち物】 ジャージ・体操服</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
心電図	全学年	5/20 (水) 9:00~	【当日の持ち物】 ジャージ・体操服
尿検査	全学年	5/19 (火) 5/20 (水) 5/21 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝一番の中間尿 (少し排尿した後の尿) をとってください。</li> </ul>
	未提出者 再検査	6/11 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿検査回収予備日です。</li> <li>朝一番の中間尿 (少し排尿した後の尿) をとってください。</li> </ul>
歯科検診	2年 みどり	5/21 (木) 9:30~	<ul style="list-style-type: none"> <li>当日は、朝食後に、歯みがきをしてから登校させてください。歯科検診前に歯みがきの時間は設けません。</li> </ul>
	1年	5/26 (火) 9:30~	

## 5月は心と体の変化に注意しましょう！

5月は疲れが出てくる時期です。疲れがたまっている人も出てくる頃です。ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽や本を楽しんだり、自分を休ませてあげる時間を作れるといいですね。

**※セロトニンはハッピーホルモン！光を浴びることで分泌されます※**

- ①朝すっきり起きられるよう促してくれるホルモンです。
- ②精神を安定させる効果があり、あまりに不足すると、うつ傾向になると言われています。  
やる気や集中力もアップ！
- ③心が元気になるので、何となく毎日体調が悪いなどの精神不調も改善！

**🌸たくさん笑って免疫力 UP & ストレス解消🌸**

落語を聞いた後でストレスホルモンが減少しているという調査結果があります。笑いは病気と闘う免疫力を上げるという研究結果もあります。たくさん笑って免疫力を高めましょう！

南中のみなさんが少しでも毎日元気に笑って過ごせるように保健室から見守っています。

保護者のみなさまへ



～5月の健康診断の予定～

月	火	水	木	金
				5/1
4	5	6	7	8 <b>内科検診 (1年生)13:30</b> ★内科検診最終日
11 <b>貧血検査 (希望者)9:00</b>	12 ★3年生→尿検査コップ・スピッツ配付	13	14	15
18 ★尿検査コップ・スピッツ配付	19 <b>尿検査①</b> ★可能な限り1日目に提出してください。	20 <b>尿検査② 心電図検査 (全学年)9:00</b>	21 <b>尿検査③ 歯科検診 (2年生・みどり)9:30</b>	22
25 <b>貧血・心電図 検査の予備日 (未検査者)10:30</b>	26 <b>歯科検診 (1年生)9:30</b>	27	28	29

～内科・歯科検診の未実施者について～

学校における内科・歯科の最終実施日に、欠席や遅刻等で検診を受けることができなかった場合は、保護者引率にて学校医(学校歯科医)での実施をお願いします。該当される場合には後日ご連絡します。

～貧血検査・心電図検査・検尿(外部機関に委託し検査するもの)の未実施者について～

本年度の健康診断は上記のように行っています。検査当日に欠席をした場合、予備日を5/25(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。