

5

月

保健だより

令和7年5月
調布市立神代中学校
保健室

新学期が始まって、そろそろ1ヶ月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いことでしょう。

今月は、体育祭もあるので、体力的に辛さを感じることもあるかと思います。十分に睡眠をとるよう、心掛けてください。また、エネルギーチャージの鍵は、朝ご飯にあります。慌ただしい日々の中にも、朝食を忘れず、自分の健康に目を向けながら過ごしてくださいね。



心臓検診の二次検査は、学校ではなく、調布市教育会館になります。

期日：6月5日（木）～6日（金）

対象者：二次対象者、経過観察者、一次欠席者対象生徒には、事前に通知が配布されますので、必ず確認しましょう。

健康診断日程(後半)

5月13日(火)	尿検査	全員
5月13日(火)	内科検診	1年・11組
5月14日(水)	尿検査予備日	未提出者
5月29日(木)	耳鼻科検診	全員
5月30日(金)	尿検査二次	対象者
6月3日(火)	身体計測	全員
6月4日(水)	尿検査二次 (予備日)	対象者
6月10日(火)	内科検診	2年
6月25日(水)	歯科検診	全員

検診が終わると、病気の疑いのある人には、『受診のお知らせ』が配布されます(異常なしの人にはお知らせはないです)。早めの受診で軽症のうちに治すようにしましょう

体育祭の練習で
けが人続出中!

足や腰のその痛み...

原因の多くは、

ストレッチ
不足!

ウォーミングアップ・クールダウン
なめちやいけなよーっ!



急な暑さに備えた対策を心掛けよう

寒暖差の激しい時期です。日中は体育祭練習で外に出る機会も多く、暑さに慣れていない体では、さほど気温が高なくても熱中症の危険があるため、注意が必要です。

脱ぎ着のしやすい服装

暑いと感じたら1枚脱いだりと、脱ぎ着のしやすい服装で体感温度を調節しましょう。

袖の長いジャージを着たままで、暑さを我慢するのはやめよう。



症 状

めまい、気分不良、頭痛、倦怠感、けいれん等

ひどくなると、

吐き気、立ち上がれない、意識がもうろう。

ひどくなる前に、涼しいところへ移動し、無理しないことです。



こまめに水分補給

気温が高い時は、のどが渴いたと感じる前に、水分をとることが大切です

学校に持参する水筒には、十分な量を入れてください。

