

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年5月7日

心と体は一体です



心が疲れたと感じたら、体を休めてみてね。

4月には気温が25℃以上になる日もあり、寒暖差の大きい日に体の調子がついていかない人も多いのではないのでしょうか。学校生活では、新学期開始から1ヶ月が過ぎ、一段落ですね。

皆さんの体調はどうですか？そろそろ疲れが出てくる時期です。朝の健康観察をしっかりと行いましょう。ちょっと疲れがとれていないと感じる時は早めに休養をとるように心がけましょう。

5月の保健目標：生活習慣を整えよう！

運動会の練習が始まります！

5月31日の運動会に向け、本格的な練習が始まります。最近、天候が不安定なため、雨の日は寒く、晴れた日はかなりの暑さの中、練習をすることが予想されます。運動会前にケガをしまい、参加できなかったということのないように、準備運動をしっかりと行うことはもちろん、生活習慣を整え、体調管理をしっかりと行い、運動会練習に臨みましょう。また、タオルや水筒は毎日忘れずに持参するようにしましょう。

※※熱中症に注意！※※

☆暑さに体がなれることを

しよねつじゅんか
「暑熱馴化」と言います。急に暑くなると暑さに体がなれていないため、熱中症にかかりやすくなります。

しよねつじゅんか
梅雨明けまでには「暑熱馴化」を完成させておくことをオススメします！

ならし方 その1

汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。

ならし方 その2

運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調整していきます。水分補給も忘れずに。

熱中症を予防するには…これが一番大事！！**体力をつけておく**

早寝早起きをすることで十分な睡眠をとる。また、栄養バランスの良い食事を心がけ、朝食を必ずとるなど、体力をつけておくことが熱中症の予防になります。

～運動時の水分補給の仕方～

練習開始 30 分前→250～500ml の水分をとっておく。

練習中→20 分おきに水分補給

＊1 回につき、1 口～200ml ＊ゆっくりのむ。

☆大量に汗をかく運動時には、スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲み物が適しています。



♡♡♡9日（金）に内科検診があります！♡♡♡

☆内科検診では、心臓や肺の音を聞いたり、骨や皮膚、背骨の状態などを調べます。

◎校医の先生は新田先生(新田内科クリニック)です。

1 日時・対象学年 5月9日（金）13：30 開始 保健室

1年 1組男・女→2組女・男

2年 1組男・女→2組女・男→3組男・女

3年 1組女・男→2組男・女



2 服装 体操着・ハーフパンツ ***当日はジャージ登校です！！**

3 場所 保健室

4 流れ ①保健委員を先頭に男女別出席番号順に並ぶ。

②保健室入り口で手指消毒をしてから、保健室に入る。

☆聴診→側わん症（1・3年のみ）の順番に診ていただく。

（先生の前に座ったら・・・）

①前向きに座る・・・心臓や肺の音を聞く。胸郭や皮膚の状態を診る。

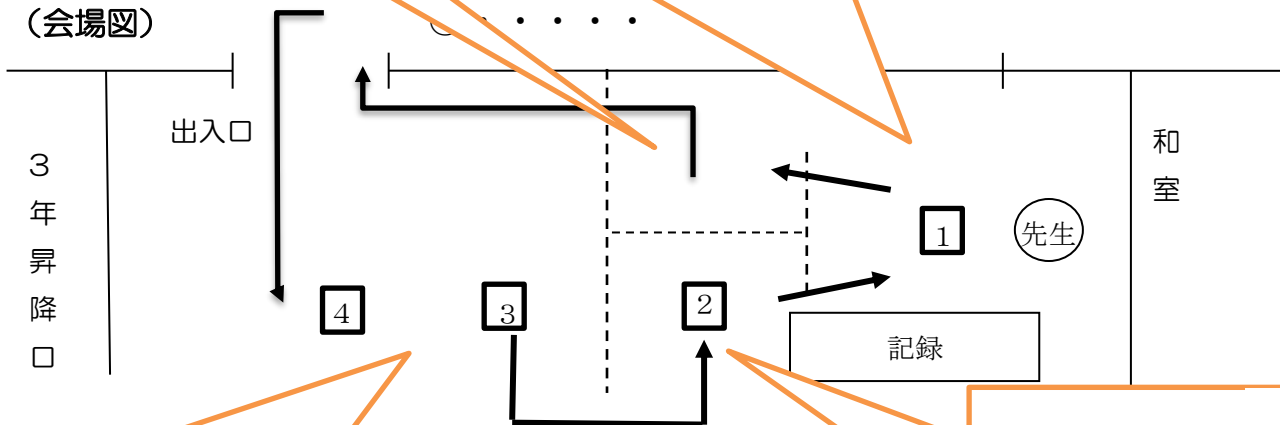
②前向きのまま立ち、両手を前に合わせておじきをする・・・背骨や肩の位置を診る。

（②は1・3年のみ）

ここで体操着を着ます



（会場図）

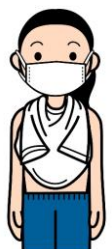


保健室に入ったら、体操着・下着の袖から腕をぬいておいてください。

＜注意＞女子はブラジャーをつけたまま受けます。ブラトップは背骨の状態が見えにくいいため、できるだけ避けるようお願いします。



ここで名前を言います。
体操着・下着を首の位置まで上げます。



③終わったら学年の階の水道で手を洗ってから教室へ戻りましょう。