

# すこやか

令和8年5月15日  
小岩第二中学校  
保健室



新年度がスタートして1ヶ月が過ぎましたが、新しい生活のリズムには慣れましたか。学校生活をベースにして、できるだけ「起きる・寝る・食べる」時間を決めましょう。自分の生活に適したリズムを整えてください。また、疲れがでてくる時期でもあります。これから運動会に向けて練習時間も増えていくため、ゆっくり休んで翌日には疲れを残さない生活を心がけてください。

## 5月保健目標:

## 「ケガを予防しよう」

### 運動会

練習前に  
CHECK!

- 手足の爪は、伸びすぎていませんか。
- 靴のサイズは、あなたの足にありますか。
- 靴ひもがほどけていませんか。
- 体の具合の悪いところはありませんか。



### ストレッチで筋肉痛を予防しよう



筋肉痛とは筋肉組織のわずかな断裂や筋肉のけいれんなどによって起こります。運動前に十分にストレッチをすること、運動量は徐々に増やすなどすれば筋肉痛は予防できます。また、運動後のストレッチも行うようにしましょう。



## 熱中症にも気を付けましょう



気温が高くなる日が増えてきました。室内で過ごしていても水分補給をするようにしてください。運動会の練習時は練習の前に水分を補給してから行くようにしましょう。のどが渴いたと思ったときにはすでに体内で水分不足になっている状態です。運動会練習中は非常に汗をかきます。体内に水分がなくなると熱中症になってしまいます。運動会練習中は水筒の中身は、なるべくスポーツドリンクを持ってくるようにして、熱中症を防ぎましょう。

### そろそろ注意が必要ですよ!

#### 熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



#### 紫外線

紫外線が強くなっていく時期です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



### こんな症状はありませんか?

やる気が出ない

体がだるい

眠れない

食欲がない

気分が落ち込む

頭痛や腹痛



ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状がみられたら、もしかしたら「5月病」かもしれません。心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

# ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
夜、眠れない



食欲がない・  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

## <尿検査について>

5月21日(木)に学校での最後の尿検査の回収がありますが、この日に提出できないという場合には直接、検査センターに持参していただきます。

- 1 提出場所 医師会医療検査センター  
江戸川区船堀4-1-1タワーホール船堀6階  
電話5676-8811
- 2 提出日 5月25日(月) 午前11時まで

## <心臓検診について>

5月27日(火)に心臓検診がありますが、受診できなかった場合は下記の日程及び会場で受診していただくことになりますので、予定を確認しておいてください。

- 1 日時および会場 **※事前の予約や申込は不要**

日 程	会 場	受付時間
5月29日(金)	タワーホール船堀 4階 401会議室	午後2時 ~ 午後3時
5月30日(土)	グリーンパレス 4階 集会室401	午前9時30分 ~ 午前11時 午後1時30分 ~ 午後3時

- 2 引 率 保護者同伴をお願いします。

- 3 持 ち 物 「心臓検診調査票」(なくてもその場で書けば受けられます)