

# すこやか

令和6年5月8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。運動会の練習時は体育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。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



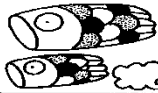
脱ぎ着のしやすい服装で、  
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは  
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で  
紫外線をさけましょう



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

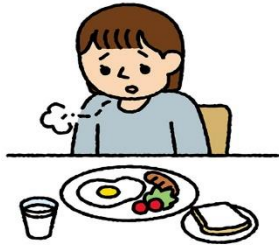
# 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	------------------------	--

## 見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよ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15日（水）と5月23日（木）に学校で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することも可能です。

- 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
- 提出期間 月曜日から金曜日 午前11時まで
- その他 最終受付は5月28日（火）です。

### <心臓検診について>

5月21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。

- 日時および会場

日 程	会 場	受付時間
5月29日（水）	タワーホール船堀 4階 401会議室	午前9時30分～午前11時
5月31日（金）	グリーンパレス 4階 集会室401	午後1時30分～午後3時
6月1日（土）	グリーンパレス 4階 集会室401	午後1時30分～午後3時

2 引 率 保護者同伴でお願いします。