

# ほけんだより 5月

岡山市立建部中学校  
保健室

はやいもので、もう5月となりました。ゴールデンウィークが明けて、3年生は今週修学旅行です。新しい学年になって1か月ほど経った今の時期は、環境に慣れてきて心身に不調を感じたり、けがをしやすかったりします。休みの日を活用し、自分に合った方法でリフレッシュできるといいですね◎



## 5月だけど、5月じゃない!?



4月の下旬頃から段々と暖かくなってきましたが、なんと**今月の天気予報で予想最高気温が27℃や28℃の日**があります。冬を過ごしてきたみなさんのからだはまだ高い気温・暑さに慣れていません。「まだ5月だし」と思っていないですか??今年の4月29日から5月5日までの1週間で熱中症により救急搬送された人が全国で**664人**います。その中で**7歳以上18歳未満の人は117人**いるのです。昨年と同じ時期よりも241人増えています。気温も年々上昇しています。「まだ5月」という感覚があるかもしれませんが、こまめな水分補給や休憩をしながら熱中症予防をしていきましょう!!



日陰で休憩



水分補給



涼しい服装

からだ ころろ  
疲れていませんか?



新しい環境になって1か月が経ち、心身ともに疲れが出てきやすい時期です。なんとなくだるい、もよもよ・いらいらする、微熱っぽい…。なんてことはありませんか? 休み時間に少し保健室でおしゃべりをしに来てもいいですし、水曜日にはスクールカウンセラーの先生もいます。気軽に相談してください。もちろん土日ですっかり休むのも大切です◎

## 今後の健康診断予定

- 5月29日(水) 尿検査 2次
- 6月6日(木) 耳鼻科検診(2・3年)
- 18日(火) 心臓検診(1年)
- 19日(水) 眼科検診



5月1日に歯科検診が終わり、担任の先生から「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」のお手紙をもらった頃かと思います。「受診のすすめ」に○がついている人は早めに受診をして、また結果をお知らせください。また、検診日に欠席していて未受診の人も早めに受診するようにしましょう。

## 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう

