



保健だより

令和8年5月
南砺市立城端中学校

学校生活にも慣れてきた一方で、疲れや気のゆるみから体調をくずしやすい時期でもあります。十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。また、自分の体や心の変化にも目を向け、気になることがあれば一人で抱え込まずに相談しましょう。



できているかな？気温差対策

5月は、朝と昼で気温が大きく変わる時期です。
「なんだかだるい」「頭が重い」と感じることはありませんか？
それは気温差が原因かもしれません。



生活チェックをしてみよう

□ 朝の天気予報や気温を確認して
服装を選んでいる

→ その日の寒暖差に合わせて準備でき、体への負担を減らせます。

□ 1日の気温の変化を意識している
(登校・昼・下校)

→ 登下校や時間帯での冷え・暑さに対応しやすくなります。

□ 上着などで体温調節をしている

→ 気温の変化にすぐ対応でき、体の冷えや過度な発汗を防ぎます。

□ 汗をかいたら着替えている

→ 汗が冷えると体温が下がりすぎ、風邪やだるさの原因になります。

□ 毎日、決まった時間に寝ている

→ 自律神経が整い、体温調節がうまくできるようになります。

□ 朝ごはんを食べている

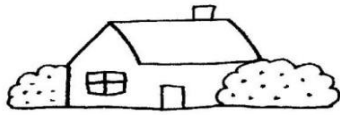
→ 体温が上がり、外の気温差に対応しやすくなります。

□ 疲れを感じたら早めに休んでいる

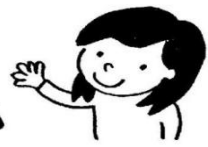
→ 疲労がたまると自律神経が乱れ、体温調節がうまくいかなくなります。



体の不調は、環境に体が対応しようとしているサインです。
生活リズムや過ごし方を整えることで、
自律神経の働きが安定し心も体も元気になります。



おうちの方へ



歯ブラシを持参してください！



今年度、本校では食後の歯みがき習慣の定着に向けた取組を始めます。まずは、学校で歯みがきができるよう、歯ブラシを持参してください。忘れずに持ってくるができるよう、声かけや準備の確認をお願いいたします。なお、衛生面から学校に置く場所を設けていないため、袋やケースに入れて個人保管となります。



あわせて、ご家庭でも食後の歯みがきについて話題にいただくと、より習慣化につながります。歯みがき習慣は、学校と家庭の両方での積み重ねが大切です。ご理解とご協力をよろしくお願いたします。

受診・治療はお早めに！

実施した各検査や検診について結果を通知しています。①～③は配付済みです。異常がみられた方は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、通知前に通院され結果が分かっている場合は、保護者がその旨を報告書に記入しお知らせください。また、定期的を受診されている場合は、次回受診時に報告書を記入していただき提出してください。よろしくお願いいたします。



①	視力検査	4月の視力検査は、B以下（0.9以下）全員に配付（1月の視力検査は、治療状況等に応じて配付）
②	歯科検診	異常の有無に関わらず、全生徒に配布
③	運動器検診	異常の有無に関わらず、全生徒に配布（内科検診時に実施した「運動器検診」の結果）
④	色覚検査（1年希望者）	異常の有無に関わらず、全生徒に配布
⑤	その他の検査・検診	異常がみられた生徒にのみ配布

※1学期保護者会で定期健康診断結果を全生徒に配付します。

エクササイズでけがを防止！



内科検診時に「運動器検診」を実施しています。骨格の異状やバランス能力、関節の痛み、可動制限がないか等について調べます。体の堅さや筋力不足等の運動器の症状はストレッチで改善されます。資料を配付しますので、けがやスポーツ障害の予防に役立ててください。