

ほけんだより

2026年5月18日
町田市立町田第一中学校
保健室

新年度がスタートしておよそ1か月。学校生活の中で変化がたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに頑張りすぎたり、緊張したりして、からだも心も疲れやすいです。「やる気が出ない」「不安がある」「イライラする」「食欲がない」「眠れない」「寝ている途中で目が覚める」これらは疲れのサインかもしれません。外で体を動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、疲れをとるようにしてください。

●元気の前借り！？エナジードリンク●

エナジードリンクを眠気覚ましや集中力向上に利用する人がいます。飲むとすっきりしたり疲れが取れたように感じるがありますが、これらには大量の糖分やカフェインが含まれており、成長期には悪影響を及ぼす可能性があります。また、大人でも過剰摂取すると体に異常や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まる可能性があります。

浅い眠り…



気分の浮き沈み



糖分の摂りすぎ



エナジードリンクの代わりに

15分の昼寝
☆ パワーナップ



スッキリ効果は
カフェイン以上

炭酸水や
濃い系緑茶



眠気覚ましに
十分な効果あり！

ラムネ・バナナ



脳のエネルギー源
「ブドウ糖」を
速攻チャージ！

●夏が近づいています●

5月5日は立夏でした。この名前の通り、夏を感じ始めるという意味です。爽やかで気持ちのいい5月ですが、急に寒くなったり暑くなったりすることもあります。体育祭の練習が始まり、3年生は修学旅行もありますので、暑さに体を慣らすとともに、調節しやすい服装を心掛けましょう。

【おすすめの工夫】

- ◇ 汗拭き用のタオルやハンカチを持ち歩く
- ◇ 状況に合わせてジャージや標準服の上着を「着る⇄脱ぐ」
- ◇ こまめな水分補給を行う（水分を多めに準備する）
- ◇ 日焼け止めを使用する

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

●歯科検診の結果について●

4月23日に実施した歯科検診を覚えていますか？「C」や「CO」などと歯医者さんが言っていたと思います。そこで今回は歯科検診の用語解説です！結果が返ってきたら確認してください🦷

歯科検診 用語解説



歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。

- 【/】むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患患者）

★脊柱側弯検診・・・整形外科校医 安藤先生による検診

※日時

- ・5/20 (水) 9:00～ 1年4～8組
- ・6/ 3 (水) 9:00～ 1年1～3組、わかば1A、2・3年生一部

※目的：脊柱側弯症の早期発見のため

※検診時の注意事項

- ① 体育着登校（中に半袖・短パンも着ておくこと）。体育着は自分の物を着用すること。上履きに記名すること。
- ② 長い髪は必ず結ぶこと。
- ③ わかばB組は20日に整形外科検診を行う。

*詳しくは、別途配布するおたよりをご確認ください



★眼科検診・・・眼科校医 北村先生による検診

※日時：5/21 (木) 9:15～ 全学年

※目的：目や目の周りに病気や異常がないかを調べる。

※検診の流れ

- ① 名前を呼ばれた時は返事をする。自分の前の人欠席の場合は、保健の先生に伝える。
- ② 検診時、下まぶたを自分で下に下げる。

※検診時の注意事項

- ① 前髪が長い人は、目が見える様にピン等で留める。
- ② 眼鏡使用者は眼鏡を外す。コンタクトの人は着用したままでよい。
- ③ 移動中や待機中、検診会場内でおしゃべりをしない。

*感染状況により、マスクを着用して検診を行う場合がある。

眼科検診



目や目のまわりに病気や異常がないかをみます。

★尿検査2次及び2次予備日

最終回です!!

※提出日：・5/22 (金) 2次対象者・1次未提出者

・5/28 (木) 5/22に出せなかった人(1次・2次)

※提出方法：8:00～8:45の間に、各自で保健室へ提出する。

※検診時の注意事項

- ① 提出用の袋に氏名等を必ず記入する。名前が未記入の場合は検査の対象にならない。
- ② ビニール袋等は外し、提出用の袋で提出する。
- ③ 尿が漏れて袋が破れた場合は新しい袋と交換するので申し出る。



***5/28が提出最終回です。提出できなかった場合は、各自で医療機関を受診し、検査を受けることになります。(費用は自己負担)**

★内科検診・・・内科校医 伊原先生による検診

※日時 ・5月25日(月) 1年5～7組

・5月29日(金) 1年8組、2年1～2組

・6月 1日(月) 2年3～4組

・6月 5日(金) 2年5～6組

内科検診



栄養状態や心臓、肺の音、骨や皮膚の様子をみます。

※検診時の注意事項

- ① 「健康診断に関する健康調査」を提出していること。
- ② 体育着登校（中に半袖・短パンも着ておくこと）。体育着は自分の物を着用すること。上履きに記名すること。
- ③ 長い髪の方は、首筋が見える様に結ぶこと。
- ④ 半袖体育着の下は肌着1枚程度とし、下着を着用したまま、聴診器を入れやすい様に、前面は体育着を胸元辺りまでめくる。背面は背骨の状態を確認するため、体育着・下着をめくる。前面・背面共に介助の方が体育着をめくる。ただし正確な検査・診察を行うため、必要に応じて、医師が下着をめくって視触診する場合や、下着の下から聴診器を入れる場合がある。
- ⑤ 校医さんや検診介助の方の指示に従い検診を受けること。質問された場合はきちんと答えること。
- ⑥ 静かに待つこと。

*マスクを着用して、検診を行う場合があります。

*着衣のままの検診は、検査・診察の精度が低下する場合がありますので、この点についてご理解ください。

*個別の対応が必要な場合は、事前に保健室までご相談ください。