



2026年5月11日発行
つくし野中学校 保健室
第2号

新しい学年やクラスが始まって一か月。少しずつ新しい環境に慣れてきた人も多いのではないのでしょうか。ゴールデンウィークが終わり、5月も半ばです。連休明けは、気づかないうちに疲れが溜まりやすい時期です。早寝早起きを心掛け、食事や睡眠をしっかりととり、翌日に疲れが残らないように上手に時間を使う工夫をしましょう。

5月の保健目標

《ケガの予防に努めよう》

体育祭に向けて、練習が始まりました。ケガをして来室する人が増えてきています。どうしたらケガをしないか、また友達にケガをさせないか、自分でできる予防はなにがあるか考えて空欄をうめましょう！！



☐☐ の話をよく聞く・・・ケガや事故を防ぐための大切な話。

☐☐ をしっかりとる・・・〇〇不足は体調不良やケガの原因になる。



☐☐ 運動をしっかりと行う・・・体が温まりケガをしにくくなる。



☐☐ を切っておく・・・のびていると自分も友達もケガをする。

☐☐ はサイズが合うものを履く・・・きついと〇〇

ずれになる。ゆるいと転ぶ。



爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



熱中症を予防しよう！！

5月8日（月）1学年を対象に熱中症予防講話を行いました。学校医の中澤先生が来てくださり熱中症の予防方法や対処方法などを教えていただきました。2・3年生も復習として以下の内容を確認し、熱中症の予防に努めましょう！！また、体育祭の練習も始まっています。必ず水筒を持参しましょう。

＼あなたは大丈夫？熱中症予防チェック！／

- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 朝、水分を飲んだ
- ☐ 水筒を持ってきた
- ☐ 昨日はぐっすり眠れた
- ☐ 今日の体調はばっちり
- ☐ 汗をかいたら水分補給している
- ☐ のどが渇く前に飲めている



チェックが3つ以下の人は要注意！

熱中症になりやすい状態かもしれません。

下の「今日からできるポイント」を確認してみよう！

☆熱中症は防げる！今日からできるポイント☆

1. 朝ごはんをしっかり食べて、水分・塩分を補給してから登校しましょう。(味噌汁もおすすめ！)
2. のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
3. たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しましょう。
4. 尿の回数が少ない、色が濃いときは脱水のサインかもしれません。
5. 寝る前や起きたあとにも水分補給を心がけましょう。
6. 運動中は休憩をとり、スポーツドリンクなども上手に活用しましょう。
7. 体調が悪いときは無理をしないことも大切です。
8. 熱中症が疑われたら、涼しい場所で休み、体を冷やして水分・塩分を補給しましょう。

☆……☆……☆……☆……健康診断の日程(5月)……☆……☆……☆……☆

- 8日（金）尿検査一次予備 → 対象者のみ
- 11日（月）心臓検診 → 一学年・他学年対象者
- 12日（火）内科健診 → 3DEF
- 19日（火）内科検診 → 2ABC
- 21日（木）内科健診 → 2DE・水泳前
- 22日（金）尿検査二次 → 対象者のみ
- 28日（木）尿検査二次予備 → 対象者のみ

< 学校医の先生方の紹介 >

- 内科 中澤暁雄 先生（中澤医院）
- 眼科 氏川眞理 先生（氏川眼科医院）
- 耳鼻科 歌橋弘哉 先生（うたはし耳鼻咽喉科）
- 歯科 堀江 哲 先生（南町田ホーリーデンタルクリニック）
- 薬剤師 藤井優子 先生（東京都立小児総合医療センター）