



令和7年5月1日
第七中学校 保健室

新年度がはじまって、およそ1か月が経ちました。この時期は、気が付かないうちに心と体に疲れがでてくる時期でもあります。勉強、部活動や行事で忙しくなりますが、時にはゆっくりと休むことも大切です。

また、体育祭や修学旅行などの行事が控えているので、体調管理に気をつけましょう。

5月の保健目標
生活リズムを
整えよう



	5/19日(月)	5/20(火)	5/26日(月)	5/27日(火)	5/28日(水)	5/30(金)
	朝	8:30~11:40	14:00~15:30	13:20~15:10	朝	9:00~10:30
内容	尿検査予備	心電図検査	耳鼻科検診	内科検診	尿検査予備	心電図検査救済
対象	4/24に提出できなかった生徒	白樺の1年生 1年生	白樺 1年生	2年生	5/19に提出できなかった生徒	5/20に受診できなかった生徒
会場	各教室→保健室	会議室、被服室	保健室	保健室、会議室	各教室→保健室	会議室

【生徒及び保護者の皆様へ】



～内科検診について～

内科検診は、栄養状態(肥満、やせなど)、運動器の状態、皮膚の状態、心雑音の有無の確認など、身体の健康状態を総合的に確認する大切な検診のひとつです。問診、聴診、視診や触診を通じて、病院の受診が必要であるか診てもらっています。

本校では、令和6年3月に市川市教育委員会から出された健康診断に関する指針「児童生徒のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備」の中の「健康診断時の服装について」に基づき、学校医と相談のうえ以下の服装で検診を行っています。

- ・男女とも着衣での検診を行う。
- ・女子は下着着用可（ブラジャーのように胸のまわりを隠すものは可）とする。
（上半身すべてが隠れるような下着（キャミソール、タンクトップ）は避ける。）

※ただし、学校医の正確な診断のために、上記指針のうち「特に留意が必要な検査項目について」の①脊柱の異常の有無等、②胸郭の異常の有無等、③皮膚疾患等の有無、の場合、必要に応じて視触診をする場合があります。④心臓の異常の有無等の際には、下着の下の肌に聴診器を当てて聴診することがあります。

保護者の方におかれましても、ご理解とご協力をお願いいたします。

～熱中症に気をつけて！～

暑さを感じる日が多くなってきました。この時期は、まだ身体が暑さに慣れておらず、熱中症のリスクが高くなります。しっかりと熱中症対策を心がけましょう。

30分に1回は休憩を取り、少しずつ暑さに慣れていくようにしましょう。また体育や部活動などでは自分の体調はもちろん、周りの人の様子も見ながら、無理をしない人への声をかけ、みんなで熱中症予防を心がけましょう。



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

乗る前にできる



乗り物酔い対策

前日に
睡眠を十分
とっておく



空腹も満腹もさける
ようにする



酔い止めの
薬を飲んで
おく



「酔わない」と自分に
暗示をかける



これから迎えるGW、修学旅行など、遠くにお出かけをする時に、乗り物酔いが心配になる人がいるかもしれません。

乗り物酔いを未然に防ぐことで、元気で楽しく過ごすことができるといいですね。