

# 保健だより

伊勢崎市立境西中学校

保健室 No.2

令和8年5月

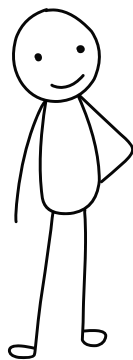
新学期が始まって、もうすぐ1か月がたちます。

新しい学年やクラスにも、少しずつ慣れてきた人が多いのではないのでしょうか。その一方で、知らないうちに体や心に疲れが出てくる時期でもあります。上手に気分転換をしたり、しっかり睡眠をとったりしながら、「頑張る」と「休む」のバランスを大切に過ごしていきましょう。



## 5月の定期健康診断の日程

日にち	項目	時間	対象学年
13日(水)	眼科検診	14:00~	全学年
14日(木)	尿検査容器【配付】	1校時	全学年
15日(金)	尿検査1日目【提出】	8:40まで に保健室へ	全学年
18日(月)	尿検査2日目【提出】		15日の未提出者



- 健康診断は、体が順調に成長・発達しているかや、病気が隠れていないかなど、今の体の状態を知るために行っています。
- 「**受診のおすすめ**」のお知らせをもらった人は、**なるべく早めに医療機関を受診**しましょう。
- **受診後は、結果を学校へ提出**してください。安心して学校生活を送るためにも、忘れずに受診しましょう。

## そろそろ熱中症対策をはじめましょう！

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のため、**熱中症に注意が必要**です。

私たちの体は、暑いときには汗をかいて体温を調節しますが、初夏から梅雨の時期は、その働きがまだ十分ではありません。

**熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。**



活動の合間には**風通しのよい場所で休憩**をとり、**こまめに水分**をとりましょう。

**朝食をしっかりとること**や**十分な睡眠をとること**等、**生活リズムを整えること**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。



# よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



## これって思春期?



最近、急にイライラしたり、気分が落ち込んだりしていませんか？ おうちの人や先生など、周りの大人に思わず反発してしまったり、「何も話したくない」と思ったりする人もいるかもしれません。

そんなあなたは、思春期に入ったのかも!? 心と体が大きく成長する思春期は、気持ちが不安定になりがちです。自分の気持ちをコントロールするのは、思春期を通過した大人でも難しいもの。あなたも、無理に気持ちを抑えようとしたり、自分を変えようとしたりする必要はありません。ただ、「ああ、今、自分は思春期なんだな」と受け止めると、少しは気分が楽になるかも!? 深呼吸したり、好きな音楽を聴いたり、上手に気分転換をするのもおすすめです。

