

健やか



令和7年5月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

暑くなり始めの時期は、熱中症に注意が必要です。気候の変化に対応できるように、服装の準備や水分補給の準備、汗拭きタオルの準備などをしましょう。

5月の保健行事



日程	行事	対象	内容等
8日(木)	健康タイム	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムチェック
12日(月)	尿検査1次検査	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 前週に容器を配付します。 予備日・・・5/20(火)
13日(火)	心臓病検診	1年生	<ul style="list-style-type: none"> 服装：半そで・ハーフパンツ・はだし 胸にかけるタオル(全員)
21日(水)	内科検診	3年1・2組	<ul style="list-style-type: none"> 服装：半そで・ハーフパンツ・はだし 「保健調査票」の情報をもとに現在の体調について尋ねることがあります。
30日(金)	内科検診	2年1・2組	

「視力検査結果(全員分)および「聴力検査結果(該当者)」については配付済みです。



受診をされましたら、結果報告書の提出をお願いいたします。保護者の記入でも提出可能です。

感染症情報

4月末日現在、本校で流行中の感染症はありません。

茨城県より「百日咳」の注意情報が出ています。2週間以上の長引く「せき症状」は、一度医療機関で診てもらっていても、再度受診されることをお勧めします。

内科検診について

健康診断の実施に当たっては、正確な検査・診察を実施するとともに、プライバシーや心情に配慮して行います。本校は3年間で3名の医師の診察を受ける体制となっています。

- 個別の診察スペース
- 養護教諭の他に女性職員1名の介助
- 脱衣は行わない(医師が体操服の下から聴診器を入れることはあります)



内科検診の主な内容

- 栄養状態
- 脊柱および胸郭の状態
- 四肢の状態
- 皮膚疾患の有無
- 心臓の疾病や異常の有無
- 結核・呼吸器疾患の有無
- 眼・耳鼻咽喉頭疾患の有無

朝活

してみたい？



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起したら、
朝の時間をこんなにも有効に使えます。
一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



早起きをするためには、早く寝ることが必要ですね。また、遅い時間に食事をとると、朝になっても食欲がわかないこともあります。

「夜更かし→朝寝坊」という悪循環にならないように、見直してみましょう。

体育祭

安全に！盛り上がりよう！



爪は短く切りましたか？

用具は点検して安全ですか？

水分補給の用意はありますか？

睡眠不足になっていませんか？



相談で心のメンテナンス



新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスが、体の不調として現れやすい時期です。

- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・朝、起きられない
- ・友達や家族と話をしたくない
- ・食欲がない
- ・できていたことが手につかない

こんな不調が続く時が、SOSのサインです。ぜひ相談しましょう。学校のオンライン相談窓口も活用してください。

困った時に相談できる人、
だれが思い浮かぶかな？

