

ほげんだより

令和8年5月
倉敷市立西中学校
保健室

新学期が始まり1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

5月の保健目標

睡眠について考えよう



1 同じ時間に寝て起きる

2 寝る前スマホを控える

3 しっかり8時間寝る

熱中症対策を

そろそろ

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季だけに、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。活動の合間には、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。

5月の予定

- 5/7 (木) 内科検診 (11組・2年)
- 5/7 (木) 心臓検診 (1年)
- 5/8 (金) 内科検診 (1年)
- 5/13 (水) 尿検査2次 (該当者)
- 5/26 (火) 眼科検診 (3年)
- 5/28 (木) 耳鼻科検診

内科検診の日は
体操着を忘れずに！



暑くなってきたので、部活動まで水分が足りるよう、十分な量の水筒を持参しましょう。

熱中症対策として、スポーツドリンクの持参もみとめています。スポーツドリンクを持参する場合は、専用の水筒に入れて持ってきましょう。



友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
 - 誘いを断るのがこわい
 - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



乗り物酔いを防ごう

楽しいはずの校外学習、でも乗り物酔いになりそうで心配…。そんな人は、自分でできる予防法を知っておくと安心です。たとえば、こんなことを試してみてね。



前日までに準備

- 酔い止めの薬を用意する
(飲み方や飲むタイミングに注意する)

当日、気をつけること

- 新鮮な空気を吸う
(外の新鮮な空気を吸ったり、風にあたったりする)
- 楽な姿勢をとる
(シートを倒したり、横になったりする)
- 体を締めつけない衣服を着る
- 緊張をほぐす
(深呼吸をしたり、友だちとおしゃべりしたりする)
- 嘔吐を無理に我慢しない

