

ほけんだより 5月





令和8年度5月
島本町立第二中学校
No.2

新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？新しい環境にも慣れて、緊張が解けてくるこの時期に、今までの疲れが出てくる人もいます。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、健康的な生活を心がけましょう。5月は少しずつ気温も上がりますが、熱中症にならないよう、こまめに水分補給をしてくださいね♪



季節が変わっていくよ

気温が少しずつ上がっていく時期ですが、身体はまだまだ暑さに慣れていません。身体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど暑さを感じなくても熱中症になりやすいです。少しずつ暑さに慣れながら、熱中症対策も始めていきましょう！

<p>気温によって服装を考えよう！</p>  <p>運動をするとき、暑さを我慢して無理に長袖で活動すると熱中症のリスクが上がります。</p>	<p>毎日天気予報をチェックしよう！</p>  <p>天気の変化や今日の気温が分かるよ！ 上着や傘の準備に役立てましょう。</p>
<p>汗をかいたら水分補給をしよう！</p> <p>喉が渇いたと感じる前に水分を取るのがおすすめです。</p> 	<p>帽子を被ろう！</p> <p>日差しが強いときは帽子を被って、頭を熱から守りましょう。</p> 

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月の健康診断スケジュール

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
心臓検診									
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
			尿検査二次						
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		心臓検診予備日							
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
代休		眼科検診	歯科検診(2年)						
25	26	27	28	29	30	31			
眼科検診	耳鼻科検診	歯科検診(3年)		脊柱側弯検診					

歯科検診用語解説



5月には歯科検診が始まります。自分の歯の状態を知るために、検診中の先生の言葉を解説してみましょう

- 【/】 むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】 むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】 治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】 治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】 軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】 治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患患者）

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね！

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

