

ほけんだより 5月

5月の保健目標
・病気の予防と早期治療
に努めよう。
・梅雨時の健康に気を
つけよう。

南城市立佐敷中学校
保健室
2025. 5

ゴールデンウィークも終わり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。3年生は最後の部活動大会に向けて、頑張っていると思います。がんばりすぎて水分補給を忘れないよう、みなさんにはしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。

健康診断はまだまだ続きます

保護者の方へ

5月の予定

日	検査項目	対象者
8日	身体測定・視力	全生徒
	聴力	1・3年生
	心電図	1年生
29日	内科健診 (2回目)	1年生 2年3, 4組

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング 症候群

部活の試合などに向けて、たくさんトレーニングして力をつけたい！ その気持ちは素敵です。でも、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎると起こる「オーバートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られています。



症状チェック

- ☐ 原因不明の競技成績の悪化
- ☐ 疲れがとれない、だるい
- ☐ めまい、頭痛、発熱などの不調
- ☐ 集中できない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは逆効果。これからはスポーツを心から楽しめるように、きちんと心身を休め、良くならないときは医学の力も頼みましょう。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

ゆっくりと
深呼吸をする

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



5月31日は世界禁煙デー

知ってる？

タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。

