

# ほけんだより5月

令和8年5月1日  
大矢野中学校  
保健室 杉本

新年度が始まっておおよそ1ヶ月。新しい環境での生活や役割などに徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今月は体育大会などの大きな行事も控えています。ゴールデンウィークを活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。

## そろそろ熱中症対策を！！～水筒を持って来ましょう～

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、時々、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。

連休明けから、体育大会の練習が長い時間行われる日が増えます。こまめに水分補給ができるように、毎日、水筒を準備してくださいね。

## 毎日、朝ごはんを食べよう！！

### こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されていない



### 生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



### 一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。





！今月の！

健康  
診断

まだまだ続く  
健康診断！  
次は、内科検診と  
心電図検査です！



### ☆健康診断日程☆

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 5月21日（木）内科検診（1年1組、2年1組） | 宮崎外科胃腸科医院 宮崎先生 |
| 22日（金）内科検診（1年3組、3年3組）   | しまだ小児科 島田先生    |
| 25日（月）心電図検査（1年生のみ）      | 熊本県医師会心臓検診センター |
| 28日（木）内科検診（1年2組、2年2組）   | 宮崎外科胃腸科医院 宮崎先生 |
| 29日（金）内科検診（3年1組、3年2組）   | しまだ小児科 島田先生    |

### ☆内科検診の持ち物☆

○体操服（夏）

### ☆心電図検査の持ち物☆

○体操服（夏）

○バスタオル

検査の前に、  
はげしい運動はしない！



## 5月31日は世界禁煙デー！！

5月31日は、世界保健機関（WHO）が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、「5月31日～6月6日の1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により、脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

みなさんにも、ひょっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分と周りの人を守るためによく考えて「たばこはダメ！」と断るきもちを大切にしましょう。



たばこはダメ！