

5

月

## 保健だより

令和8年5月  
調布市立神代中学校  
保健室

新学期が始まって、そろそろ1か月です。新しい学校生活に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。

5月は、気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくとも熱中症に注意が必要です。

今月は、体育祭もありますので、たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給を心掛け、体調管理をしていきましょう。



心臓検診の二次検診・欠席者検診は、調布市教育会館になります。

【日時】6月4日(木)～5日(金)

【対象者】一次欠席者、二次対象者

詳しい日時は、対象者に通知が配布されます。

検診には保護者同伴となります。御理解・御協力をお願いします。

検診後、病気の疑いのある人には、『受診のお知らせ』を配布します。(異常なしの人にはお知らせはありません) 早めの受診で軽症のうちに治すようにしましょう。また、すでに医療機関にかかっている場合は、その旨を保護者の方が記入の上、学校に提出してください。

## 健康診断日程(後半)

5月 1日(金)	尿検査	全員
5月 7日(木)	尿検査予備日	全員
5月11日(月)	内科検診	11組・1年 体育着登校
5月20日(水)	尿検査二次	対象者
5月22日(金)	尿検査予備日	対象者
5月28日(木)	耳鼻科検診	全員
6月 4日(木)	身体測定	全員 体育着登校
6月 5日(金)	内科検診	2年 水泳前検診希望者
6月24日(水)	歯科検診	全員

## 急な暑さに備えた対策を心掛けよう

## 脱ぎ着のしやすい服装

暑いと感じたら1枚脱いだりと、脱ぎ着のしやすい服装で体感温度を調節しましょう。

袖の長いジャージを着たままで、暑さを我慢するのはやめましょう。



## 症状

めまい、気分不良、頭痛、倦怠感、けいれん等

ひどくなると、

吐き気、立ち上がれない、意識がもうろう。

ひどくなる前に、涼しいところへ移動し、無理しないことです。



## こまめに水分補給

気温が高い時は、のどが渴いたと感じる前に、水分をとることが大切です。



学校に持参する水筒には、十分な量を入れてください。