



保健だより

第2号
令和7年5月2日
日立市立豊浦中学校

新学期が始まり、1か月が経とうとしています。新しい環境での生活には慣れてきましたか？

5月は汗をかくような暑さの日が増えてくることが予想されます。そのような環境の中で、体育祭が予定されていたり、総体に向けて部活動が本格的に動き出したりする時期でもあります。

熱中症に十分注意しながら、体調をしっかりと整えて行事に参加し、心に残る思い出を作りましょう！

5月の保健目標

- ・清潔な環境作りに努めよう
- ・生活リズムを整えよう

はじめよう！ 熱中症対策

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症対策への意識を高くもつことが重要です。熱中症は時に、命も奪います。対策について確認しておきましょう！

こまめな水分補給



運動するときは、スポーツドリンクがおすすめ！

外での活動は帽子をかぶる



日光が直接頭に当たると、熱中症のリスクが高まる！

汗をかいたらタオルでふく



Tシャツのえり元でふいていませんか？

Tシャツの下に1枚下着を着る



汗を吸い取ってくれる！

日陰や涼しい室内で休憩



無理せず、休憩することも大事！

規則正しい生活習慣



バランスのとれた食事
特に朝ご飯をしっかり食べよう！

十分な睡眠時間

中学生は8時間程度の睡眠時間が必要！！



運動習慣を身につける

体力をつけて、暑さに負けない体づくり！

受けてからが大事！健康診断

4月には身体測定と内科検診を実施し、病院の受診をおすすめする生徒のみなさんには通知を配付しました。

学校生活をより楽しく、充実したものにするためには、健康であることが大切です。通知を保護者の方と一緒に確認し、必要な場合は受診しましょう。

保護者の方へ



医療機関の受診によって、早期発見・早期治療につながり、治療期間が短くなったり、その後の経過が変わったりするものもあります。

ご多用のこととは存じますが、結果通知を受け取った際は早めの受診をおすすめします。

なお、受診されましたら、結果通知の下部に付属しております受診完了報告を、お子さんを通して学校へご提出いただきますよう、お願いいたします。



※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。

4月中に配付した結果通知は以下の通りです。

	対象者	発行日
視力検査結果	視力がB以下の生徒	4月21日
内科検診結果 運動器検診結果	内科検診の際に、学校医より指摘があった生徒	4月28日

健康診断の結果については、すでにご承知と思われるものであっても、改めて通知させていただいております。

また、学校での健康診断では、学期はじめにご記入いただいた保健調査票等を参考にしておりますが、お子様の健康状態で気になるものがありましたら、ご連絡いただけますと幸いです。

今後の検診予定

5月8日	心臓検診 (1年生のみ)
5月9日	尿検査1次
5月15日	歯科検診
5月23日	尿検査1次 予備日
6月19日	尿検査2次
6月27日	尿検査2次 予備日