



田彦中学校 保健室
令和8年5月7日

さわやかな新緑の季節となりました。体育祭の練習がスタートし、部活動でも大会に向けて熱が入る時期ですね。学校全体が活気に包まれる一方で、緊張がふっと解けるこの時期は、急に疲れが出やすくなる時期でもあります。行事を全力で楽しみ、力を発揮するために、「心と体のメンテナンス」について考えてみましょう。

5月の保健安全目標

- ・生活のリズムを作ろう
- ・教室環境の整備をしよう



お世話になる先生方の紹介

学校医 さわ西クリニック 鈴木 謙一 先生
 学校医 四方医院 四方 達郎 先生
 学校歯科医 みずもり歯科クリニック 山本 毅 先生
 学校薬剤師 たかば薬局 生形 晴哉 先生

※ 今年度から、四方医院の四方先生と、みずもり歯科クリニックの山本先生が本校の学校医・学校歯科医としてご勤務されることになりました。

5月の予定

日	対象	検査項目・備考
5月21日(木)	一次未提出者	尿検査(一次未提出者) 8:30までに保健室へ提出
5月21日(木)	3年生	内科検診 13:20~ ※3年生のみ6時間授業です。
5月27日(水)	1年生 2-3、2-4	内科検診 9:00~
5月28日(木)	3年生	歯科検診 9:00~
5月29日(金)	2-1、2-2	内科検診 14:20~ ※4月30日に実施予定のものが延期になりました。

体育祭・部活動を全力で楽しむための「3つの柱」



「積極的休養」をとろう

疲れたときは、早めに布団に入りましょう。睡眠は体だけでなく、脳の疲れもリセットしてくれます。



こまめな水分補給をしよう

体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高まります。「のどが渇く前」の水分補給を習慣にしましょう。



朝食でエネルギーチャージ

午前中の練習や授業でエネルギー切れを起こさないよう、しっかり食べて登校しましょう。朝ごはんを食べることは、熱中症予防にもなります。

自分も相手も大切にするヒント

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
 - 誘いを断るのがこわい
 - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



5月と6月にある健康診断は、検査機関が関わっているものや、学校医の先生に来ていただいて行うものばかりです。受けられなかった場合は、病院で検査を受けていただくこととなりますので、できるだけ予定の日を受けられるようご協力をお願いいたします。