

# 保健だより



令和8年5月7日  
鹿嶋市立鹿野学園鹿野中学校  
保健室

No.3

新年度が始まり1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎる人も見かけます。昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

## 5月の保健目標

自分の健康状態を知って  
体づくりをしよう

## 5月の安全目標

施設設備の適切な  
使用法を学ぼう

### ～健康診断の日程～

| 日付       | 時間    | 対象           | 検査項目         |                                   |
|----------|-------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 5月13日(水) | 9:00～ | 該当者          | 内科健診 (未実施者)  | 鹿島小学校へ (8:40出発)<br>先生と一緒に歩いて行きます。 |
| 5月14日(木) | 朝提出   | 全学年          | 尿検査 (一次) 1日目 | 回収：朝のうちに提出                        |
| 5月15日(金) | 朝提出   | 1日目に<br>忘れた人 | 尿検査 (一次) 2日目 | 回収：朝のうちに提出                        |
| 5月20日(水) | 9:00～ | 該当者          | 内科健診 (未実施者)  | 鹿島小学校へ (8:40出発)<br>先生と一緒に歩いて行きます。 |
| 5月21日(木) | 8:35～ | 1年生<br>2A    | 歯科検診         | 朝、歯みがきをして、きれいな<br>歯を診てもらいましょう！    |

はじまります！  
体育祭の  
練習が  
準備はOK?

◎ ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

◎ ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

◎ 水分補給の目安は？

- ①のどが渇いたらすぐ飲む
- ②のどが渇く前にこまめに飲む
- ③パテるから飲まない

正解は ②

「のどが渇いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

### そろそろ注意が必要ですよ！

**熱中症**

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

**紫外線**

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。

### 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

- 一緒にいると疲れる

サインは

- 誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない

要チェック

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。

もうすぐ体育祭練習が始まります！心も体も万全にして、ケガのない、思い出に残る体育祭になるといいですね！