



ほけんだより

令和8年5月1日（金） 糸島市立前原東中学校 養護教諭（興膳）

新しいクラスでの学校生活が始まって、1か月が過ぎました。そろそろ疲れがたまってくる時期かもしれません。5月には行事がたくさん予定されているので、連休の間に疲れが取れるように、しっかり休みましょう。



もうすぐ体育祭！～熱中症・けがに注意～



体育祭に向けた取り組みが始まっていますね。もし練習中に体調不良やけがが起きてしまったら、せっかく頑張って準備したのに本番に参加できない…ということになりかねません。次の項目をチェックして、守れていないところは改善しましょう。

- 夜寝るのが遅く、睡眠時間が足りていない
- 朝ごはんを食べていない
- あまり水分をとらない
- 暑さに慣れていない（運動・お風呂につかるなどの習慣がない）
- 手足の爪が伸びている
- はき慣れていない靴で運動をしている



熱中症になりやすい！



けがにつながるかも！

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



❀ お互いを思いやり、心に残る体育祭にしましょう ❀

5月の健康診断

実施日	項目	対象	
8日(金)	結核・運動器問診票 配付	2・3年生	×切 5/11(月)
20日(水)	内科検診	3年生	
25日(月)	内科検診	2年生	
26日(火) (予備27・28日)	尿検査(2次)	2次対象者	<u>朝、個別に保健室に提出</u> ★1年生は合宿があるため、 27日に提出
27日(水)	内科検診	1年生	

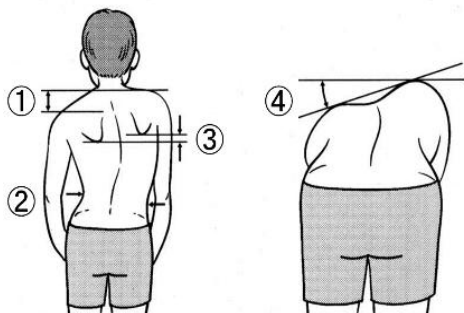
結核検診・運動器検診について

上記の表の通り、2・3年生につきましては、5月8日に結核・運動器問診票を配付します。(1年生は、年度当初に回収した「保健調査票」の中に組み込まれているため、再配付はしません。)期限が短く申し訳ありませんが、ご提出をよろしくお願いいたします。

結核・運動器問診票で特定の項目にチェックがあった場合、内科検診で詳しく診てもらいます。

せきちゅうそくわんしょう 「脊柱側弯症」について

下図のチェックにあてはまる場合は、この背骨の疾患が疑われます。曲がりの程度がひどくなると、腰痛が出現したり内臓へ影響が出てきたりします。早めの治療が必要な疾患ですので、毎年の検診や保護者の観察が大切です。



- ※①～③はまっすぐ立った姿勢で後ろから観察します。
- ①肩の高さに左右差がある
 - ②ウエストラインに左右差がある
 - ③肩甲骨の高さや張り出し方に左右差がある
 - ④前屈したときに背面の高さや肋骨・腰部に左右差がみられる



☆耳鼻科検診(1・3年)を実施しました。校医の指示があった生徒にのみ結果を配付しています。
☆心臓検診(1年)と尿検査(全学年)については、検査機関から結果が届き次第、対象生徒へ配付します。