



# 保健だより



令和8年5月1日発行  
大田区立石川台中学校 保健室

## ❖ 疲れがたまる季節です ❖

新学期が始まって1か月が過ぎ、新しいクラスや学年にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。一方で、新しい環境で無理をしてしまったり、知らず知らずの間にストレスが溜まったりして、体調を崩してしまった人もいないでしょうか。5月は疲れがたまりやすい季節です。身体がだるいと感じたり、無気力になったり、疲れていると思う人は、リフレッシュできることをしてみましょう。例えば、好きな音楽を聞いたり、読書をしたり、友達と話をしたり…自分なりのリフレッシュ方法を見つけてください。

来月6/6の体育祭に向けて練習もはじまります。気温もどんどん上がり、体調を崩しやすくなるので、いつも以上に体調管理を心掛けましょう！

《5月の保健目標》

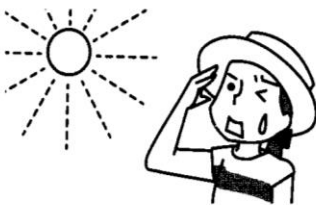
疾病が発見されたら早く治そう

## ❖ 熱中症に注意しよう ❖

体育祭に向けて練習がはじまっていくと思います。気温もどんどん上がっていく一方、まだ身体が暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症の危険が高いとされています。自分でできる対策をし、熱中症を予防しましょう。

### ● こんなときに注意 ●

☝ 気温が高いとき  
(急に暑くなってきたとき)



☝ 湿度が高いとき



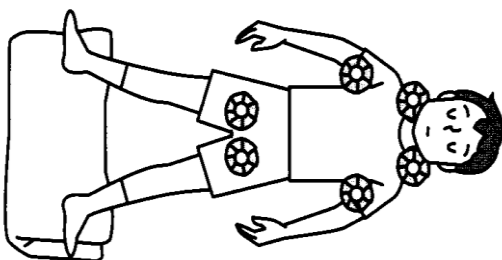
☝ 水分をとっていないとき



朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときも要注意！

### ● 熱中症かな？と思ったら ●

- ・ 風通しのいい場所（日陰など）で休む
- ・ 衣服を緩める
- ・ 首やわきの下、足の付け根などの太い血管があるところを冷やす
- ・ 経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む



### ● 熱中症にならないように ●

- ・ のどが渇く前に水分補給  
⇒ 「のどが渇いた」と感じるときは、体の中の水分がすでに足りない状態です。渇きを感じる前に水分をとりましょう。
- ・ 少ない量をこまめにとる  
⇒ のどが渇いたからと一気にがぶ飲みするのではなく、汗をかく前にコップ1～2杯、汗をかいているとき（運動しているとき）はコップ半分～1杯くらいを、20～30分ごとにとりましょう。



## ❖健康診断後、お知らせをもらったら必ず受診しましょう❖

歯科検診など、すでに様々な検診がはじまっています。検診の後、異常があった人には結果のお知らせの紙を配布しています。必ず保護者の方に渡すようにしてください。

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るためには医療機関での診察や検査が必要です。すでに、病院を受診したり、保護者の方に記入していただいたりして報告書を提出してくれている人もいます。お知らせの紙を受け取り、まだ受診ができていない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。

## ❖「早寝・早起き・朝ごはん月間」です❖

大田区では皆さんによりよい生活習慣を身につけてもらうために、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」として取り組んでいます。5月は保健室の前に生活習慣についての掲示をしています。この機会に自分自身の生活習慣を見直してみてください。

ここでは朝ごはんについて紹介します。

### 朝ごはんにどのようなものを食べればよいの？

忙しい朝はおにぎりだけ、パンだけと炭水化物に偏りがちです。基本的にはエネルギーになる炭水化物、からだをつくるたんぱく質、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをバランスよくとることが重要です。

#### 炭水化物



脳のエネルギーになります。主食（ごはんやパン）はきちんと食べましょう。

#### たんぱく質



体温を上げて代謝をよくするはたらきなどをします。卵、豆腐、ツナ、ハム、チーズなどは手軽に取ることができます。

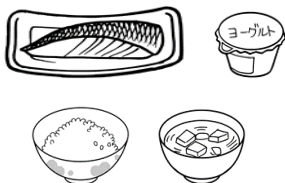
#### ビタミン・ミネラル



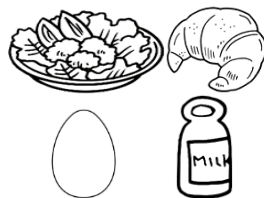
からだの調子を整えるビタミンやミネラルは野菜やキノコ、フルーツに多く含まれます。カット野菜やミニトマトなどを活用しましょう。

### 手軽にとれる朝ごはん ～こんな朝ごはんがおすすめです！～

ごはん+味噌汁  
+焼き魚+ヨーグルト



パン+ゆでたまご  
+サラダ+牛乳



コーンフレーク+牛乳+バナナ



ワンポイント  
アドバイス

- ★味噌汁にわかめを入れたり、落とし卵を入れたりするとよいです！
- ★パンにハムやチーズをのせたり、ジャムを塗ったりすることでバランスをとりやすくなります。
- ★果物を添えるとさらによいです。カットフルーツなどを活用しましょう。