

保健だより

令和8年5月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

新年度がスタートして早1か月。ようやく新しい環境にも慣れ、ゴールデンウィークも過ぎて少しホッと
する5月・6月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、
朝食をしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

最近の保健室で気になっていること

その1) 体育の授業に水筒を持って出ていなくて、水分補給が
できずに途中でしんどくなった人が続いていること
その2) 朝の健康観察で「寝不足でねむい」と入力している人
が多いこと

体が暑さにまだ慣れていないこの時期、 熱中症には要注意!

- ◎こまめな水分補給
(体育や部活時には必ず持参すること)
- ◎夜は早く寝て、体調を整えておくこと

「リラックス」で「リフレッシュ」!

「5月病」といわれるように、この時期、新年度で変化した環境や人間関係などが
もたらす心身の疲れが、身体的・精神的症状として現れることがあります。

- 身体的症状 : 頭痛、腹痛、だるさ、強い眠気、食欲不振 など
- 精神的症状 : やる気が出ない、怒りっぽい、不安、焦り など

これらを解消するためには、日常生活の
中でリラックスするための時間を意識的に
作ることが大切です。

音楽を聴く、本を読む、スポーツで体を
動かすといった自分が好きなことや興味があること
のほかにも、人と話す、お風呂に
ゆっくり入る、しばらく安静にするといった
ことでも効果が出る場合があります。気分を切り替えて、
頑張るためのエネルギーを再チャージしましょう!

あなたの ストレス解消法は?



5月の保健行事

- 8日(金) 心臓検診 (1年) 10:45~
- 15日(金) 眼科検診 (全学年) 14:20~
- 21日(木) 歯科検診 (全学年) 8:40~

お世話になる校医の先生

- 〈学校医〉 岩見 均先生
(久美浜病院)
- 〈学校歯科医〉 吉岡 保浩先生
(吉岡歯科診療所)
- 〈学校薬剤師〉 山下 翔一郎先生
(峰山新町ゆう薬局)

※下線部分を訂正しています

～視力検査結果のお知らせについて～

※先月、全員に「結果のお知らせ」を配付しています。

B（視力0.7～0.9）→要注意

視力が低下してきています。日常生活において、視力低下を防ぐための生活を心がけましょう。また、学校の視力検査だけでは遠視や乱視などの異常はわかりませんので、今までに受診したことのない人は、日常の様子も考慮した上で、一度眼科専門医に相談されてもいいかと思えます。

C（0.6～0.3）、D（0.2以下）→要受診

日常生活・学習活動に支障をきたすことがありますので、眼科専門医を受診し、医師より適切な指示を受けられることをおすすめします。

※めがね・コンタクトレンズを使用している人は、合っているかどうか定期的に検査をしてもらってください。

はじめてのメガネ・コンタクトレンズ



メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう

保護者の方へ

- 健康診断の結果については、視力と歯科は全員に、それ以外については異常がある場合のみお知らせします。
- 受診されましたら、『受診報告書』を学校に提出してください。
- 健康診断の結果でわからないことや、体のことで心配なことなどありましたら、遠慮なくご相談ください。

7つのまちがいさがし

保健室前にも貼ってあります。（答えも）

