



# 保健だより 5月号

令和7年5月  
富山市立山田中学校

新年度がスタートして一か月が経ちました。放課後の部活動では、活気あふれる生徒たちの姿がとてもさわやかに感じられます。この時期は、急に疲れを感じ、体調不良の訴えやけがが増えやすい傾向にあります。日々の生活習慣を振り返り、規則正しい生活を送るようにしましょう。

## 心と体のSOSサインに気付こう

5月になると耳にする「5月病」。5月病とは正式な医学用語ではなく俗稱です。環境や人間関係等に対応しようと頑張っていた心と体に、徐々に新しい疲れがたまり、ゴールデンウィーク等をきっかけに心身の不調が現れることからこう呼ばれています。SOSのサインに気付いたら、早めの対処が必要です。まずは十分に休養をとって、心と体を休めることが大切です。



### 体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

### 心

- ・不安や焦りを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

### □誰かに相談したり、助けてもらう。

- ・信頼できる人に話す。
- ・気持ちを紙に書く。 など

### □睡眠を十分にとる。

### □3食しっかり食べる。

### □上手に気分転換をする。

- ・体を動かす。
- ・好きな音楽を聞く。 など

## 朝食で一日をすっきり始めよう！

「朝ごはん、食べてきた？」「(当然のように) 何も食べてない。」、生徒からこんな答えがよく聞かれます。朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働くことができません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいと言われています。

### 朝食の効果

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる。
- ◎体温が上がり、体がしっかりと動くようになる。
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる。

朝食を食べるためには…

- 食べる時間がない → 朝、早く起きる。そのためには「早寝」が必須です。
- 食欲がない → 夕食を早めにとったり、夜食を控えたりする。
- 食べるものがない → パンやバナナ等、すぐに食べられるものを用意する。



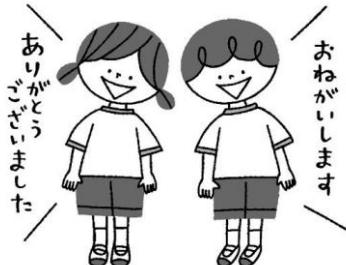
## 学校検診が始まります☆☆

<b>運動器検診</b>	心臓や呼吸器、栄養状態（全身の様子や貧血）、皮膚の状態、脊柱、胸部、四肢の異常はないかを診てもらいます。 <u>検診日：5月8日（木）</u> 学校医：野上 勝司 先生	<b>耳鼻科検診</b>	耳、鼻、喉に病気や異常がないか、聴力検査結果と事前に回答した耳鼻科検診用アンケートと合わせて診てもらいます。 <u>検診日：5月27日（火）</u> 学校医：吉田 行夫 先生
<b>歯科検診</b>	むし歯や歯周病はないか、歯並びや噛み合わせ、顎関節に気になるところはないか、歯はきれいに磨けているかを診てもらいます。 <u>検診日：5月28日（水）</u> 学校歯科医：藤田 洋一郎 先生	<b>眼科検診</b>	目（眼球、目の周辺）の病気や異常がないか、視力検査結果と事前に回答した眼科検診用アンケートと合わせて診てもらいます。 <u>検診日：6月10日（火）</u> 学校医：八田 裕貴子 先生

※耳鼻科検診用アンケート、眼科検診用アンケートについては、後日配付します。

### 健康診断の後は…

今後、健康診断が終わり次第、結果を順次配付します。医療機関での治療・検査が必要とされるお知らせを受け取った場合は、早期発見・早期治療のためにできるだけ早い時期に受診をお願いします。なお、学校の健康診断は、体の異常や病気の疑いのある人をふるい分ける“スクリーニング”のため、最終的には異常や病気がない場合もあります。



また、健康診断には、「自分の体や健康に関心をもつ」という目的があります。異常や病気が見付からなくても、毎日の生活習慣を見直して、これからも健康に過ごせるようにしていきましょう。

### 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下<sup>\*1</sup>でけが等をして医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象<sup>\*2</sup>になります。ただし、公費医療制度との重複請求はできませんので、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を優先してご使用ください。（重複請求で過払いが生じた場合は、返金いただることになりますのでご注意ください。）申請に必要な書類やご不明な点等がありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。



※1 学校管理下の範囲は、授業中、休み時間、通学中、学校行事等が含まれます。

※2 給付の対象は、初診から治癒までの総医療費が、窓口で自己負担額 1,500 円以上支払った場合です。接骨院については、5,000 円以上支払った場合です。