



令和8年5月12日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

5月になると「やる気がでない」「朝がつらい」と感じる人が増えていますが、みなさんどうでしょうか。「五月病」って聞いたことありますか？
4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っていて、連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ、心身の不調につながります。五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレスを発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。五月病は誰にでも起こりえます。つらいときは周りの大人や保健室に相談してくださいね。



5月の予定

15日(金) 尿検査2次

- ・尿検査1次の結果、2次検査が必要な方に事前にお知らせし、尿検査キットをお渡しします。検体は、9時までに保健室に提出してください。
- ・尿検査1次で「異常なし」の生徒には、特に連絡はありません。
- ・1次検査が未提出の人も、この日に提出してください。

15日(金) 内科検診(8年生) 13:30~

- ・7年生で4月17日実施の内科検診を欠席した生徒は、この日に受けましょう。

20日(水) 尿検査2次(追加回収日)

21日(木) 耳鼻科検診 8:45~・眼科検診 13:30~

22日(金) 内科検診(9年生) 13:30~

- ・修学旅行前検診を兼ねています。9年生に配布した修学旅行前の「健康調査」が必要になりますので、ご提出をお願いします。

28日(木) 歯科検診 8:45~



年度始めの保健関係書類の提出、ご協力ありがとうございました。

内科検診、耳鼻科検診、眼科検診後に、『健康診断結果のお知らせ』を受け取った方は、水泳指導開始(6月1日開始予定)までに受診していただき、お知らせプリント下部の、『受診連絡票』を学校へ提出してください。

(学校での検診は病気の「可能性」のスクリーニングになりますので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。)

学校健康診断

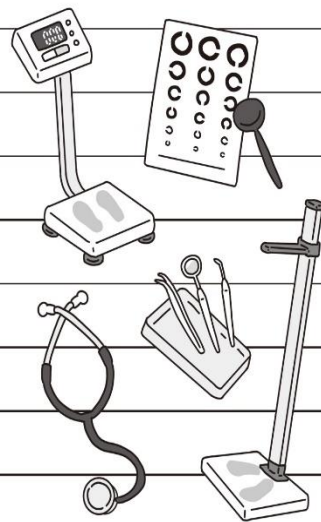
健康診断結果、
これってどういうこと？

よく見つかる所見



健 康診断は健康状態を確認する大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。

検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も
	やせ	低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある
	肥満	生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科検診	アトピー性皮膚炎	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	耳垢栓塞	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる
	外耳炎	外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	副鼻腔炎	副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で炎症が起きている
	扁桃腺肥大	喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている
	言語障害	ことばの表出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
歯科検診	むし歯	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている
	歯肉炎	歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている
	エナメル質形成不全	歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない
	歯列・咬合の異常	歯並びや噛み合わせに異常がある
視力検査	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない
眼科検診	斜視	両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
運動器検診	脊柱側弯症	背骨が左右に曲がっている
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	不整脈	心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
尿検査	尿蛋白	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も



これらはあくまで一例です。また、**病気の「可能性」**が見つかっただけにすぎません。

受診勧告をもらった人は**早めに病院でしっかりみてもらいましょう**。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。