

# 保健だより



板橋区立赤塚第一中学校

## リズムはできた？

新学期がはじまって、1ヶ月がすぎました。

学習、学級活動、部活動…。7年生は中学校生活のリズムはできました

か。8、9年生も学年が上がり、責任ある役割も増えたことだと思います。

今月からは、本格的に運動会の練習も始まります。

疲れをため込まないためには「よく眠る」ことが大切です。

中学生に必要な睡眠時間は、

8～10時間

とされています(厚生労働省)。

体調が整えば、心もスッキリしてきます。

まずは！ 15分早く布団に入る

ことを意識して生活してみましょう。



## 健康診断の結果

4月からいろいろな項目の健康診断を行っています。

健診の結果がでたら、必ず自分でも確認して、必要な場合は早めに受

診しましょう。

しっかりチェック！

尿検査・心臓検診については、「問題なし」



の場合は、お知らの配布はありません。

再検査のお知らせを受け取った人は、結果が出るまでプールに入れませ

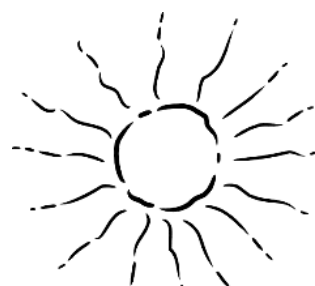
ん。再検査の案内を確認し、必ず受けるようにしましょう。

## 【5月の健康診断】

7	木	8時45分～	身体測定	7組
8	金	8時45分～	歯科健診	8年生
11	月	9時00分～	歯科健診	7年生
14	木	9時00分～	耳鼻科健診	全学年
15	金	登校後すぐ	尿検査二次	未提出者全員 二次検査対象者
20	水	登校後すぐ	尿検査二次(予備)	未提出者全員 二次検査対象者
28	木	8時45分～	眼科健診	全学年
29	金	8時45分～	歯科健診	9年生

# しょねつじゅんか 暑熱順化

あつ からだ な  
暑さに体を少しずつ慣らし、



ねっちゅうしょう ぼうし ほうぼう  
熱中症を防止する方法です。

ほんかくてき あつ むか  
本格的な暑さを迎えるまでに、「汗をかく体に」

あせ からだ

① じっとり汗をかく程度の運動

② 血流量増加 → 汗をかく

③ 汗が乾く（気化熱） → 体の表面から熱を逃がす

④ 暑さに慣れた体

しょねつじゅんか  
暑熱順化で  
ねっちゅうしょうよ ぼう  
熱中症予防

からだ な  
体が慣れるまで  
しゅうかん ひつよう  
2週間は必要

あつ  
暑いのに



そと い いくのなんて無理...と思った、あなた。

ゆ 湯ぶねにゆっくりとつかるので、効果あり！！

# ほけんしつ ねが 保健室からのお願い

がつ にち ど うんどうかい  
5月23日（土）は運動会です。

これから、本格的に練習が始まります。

つぎ てん みづか こころ じっせん  
次の5点は、自ら心がけて実践しましょう。



① 必ず朝ごはんを食べよう。

② 水筒を持って登校しよう。

③ のどが渇く前に水分をとろう。

④ その日のうちに、布団には入ろう。

⑤ 自分の体調を感じとる意識をもとう。

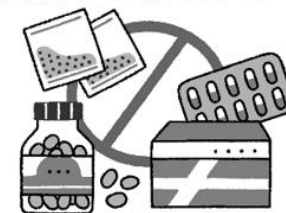
ちが  
いつもと違うと

かん とき かなら  
感じた時は必ず

いえ ひと そうだん  
家の人に相談を

ほけんしつ ぐすり だ  
保健室ではお薬を出せません

けいぞく てあて  
継続した手当はできません



ばんそうこやシップは自宅で替えてこよう