

保健だより

令和8年(2026年)5月8日
 豊中市立第四中学校
 保健室

新学期がスタートして約1ヶ月。新しい環境には慣れてきましたか? 5月のさわやかさを感じる季節となりましたが、そろそろからだにも心にも疲れが出てくる頃かもしれません。テスト前ではありますが、疲れを感じた時は無理をせず、リラックスして、ゆっくり心とからだを休めてください。



担任の先生からの連絡事項や、前日に配られるプリントで確認して、しっかり準備してください!!

月日	時間	検診項目	対象学年	準備物・注意点
5/11 (月)	11:00~	心電図予備日	1年生未受検者	
5/21 (木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生 2.3年生抽出者	前日に耳掃除をしておいてね
5/26 (火)	朝、教室で提出	尿検査②	未提出者 陽性反応者	※容器などは前日に配布。当日は起床後すぐの尿をとること
6/3 (水)	13:30~	眼科検診	1年生 2.3年生抽出者	コンタクトはそのままでOK
6/4 (木)	9:00~	歯科検診	全学年	朝の歯磨きしっかりと!
6/18(木) 7/2(木) 7/14(火)	登校時 保健室へ提出	尿検査 (予備日)	未提出者 陽性反応者	再検査の場合もあるため、早めに出すようにしましょう。



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知します。クラブ活動や習い事など忙しいとは思いますが、治療が必要な人は早めの受診をお願いします。受診後は「受診報告書」を担任の先生に提出してください。

保護者の方へ(お願い)

体調不良で早退したり、ケガにより受診が必要となった際、保護者の方へご連絡いたしますが、緊急連絡カードの情報だけではつながらない場合があります。勤務先や祖父母の方など、他に連絡可能な連絡先がございましたら、担任までお知らせください。

生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか? 「休日がかり、ちょっとくらくら夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」など、過ごし方はさまざまですが、GW明けは元々の生活リズムに戻すのに苦労するかも!? 休日でも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏〜梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。