



令和7年 5月号
柏市立柏中学校
保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通りぬける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段あまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しうっくりするのもいいですね。新年度がスタートして1ヵ月がたち、心と体が疲れていると思いますので連休でリフレッシュして5月も元気に過ごしましょう！



【5月・6月 健康診断日程について】

健 康 診 断 まだまだ 続きます

日程	検診	対象学年	連絡事項
5月1日(木)	耳鼻科検診 9:00～	1・3年生 *2年希望者のみ	耳掃除をしておきましょう。
5月8日(木)	心臓検診 9:00～	1年生	女子生徒は、上ジャージを忘れずに！
5月15日(木)	尿検査一次回収 予備日		
5月21日(水)	眼科検診 13:30～	全校生徒	目に前髪がかからないようにして下さい。
6月2日(月)	尿検査二次回収日	1次未提出者・二次該当者	
6月10日(火)	内科検診 13:30～	2年男子 1年女子 2年1組女・2年3組女	
6月12日(木)	尿検査最終回収日	1次未提出者・二次該当者	
6月13日(金)	内科検診 13:30～	1年生男子	
6月26日(木)	歯科検診 9:00～	全校生徒	歯磨きをしてきてください。

受診のすすめ をもらったら

健康診断後、病院受診が必要な人には「結果のお知らせ」を配付しています。速やかに病院を受診し、受診報告書を担任の先生へ提出してください。



【令和7年度 4月実施身体測定の結果です】

柏中女子	平均身長
中1 女子	153.7 cm
中2 女子	155.2 cm
中3 女子	156.9 cm

柏中男子	平均身長
中1 男子	154.6 cm
中2 男子	163.1 cm
中3 男子	166.0 cm

体のメンテナンス
チャンス!
健康診断

～熱中症に気を付けましょう～

暑熱順化
は今
のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力を持つことが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体质などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



5月は体が暑さに貼れていないため、急に激しい運動をすると熱中症のリスクがあります。

運動するときには、こまめな水分補給を忘れずに、体調不良の時には早めに休むようにしましょう。

覚えておこう
水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しづつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に

熱中症を
防ごう



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

【熱中症対策のために持参した方が良い物】

- 1, 水筒（氷を入れてきましょう）
- 2, 汗ふきタオル
- 3, 帽子

新学期から
1ヶ月

がんばりすぎで
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、
朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いがあり楽しいこともあったかと思いますが、ストレスや不安を感じることもあったでしょう。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取りって気分転換することも大切です！

