



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ゆ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	柏中男子	平均身長
中1 女子	153.7 cm	中1 男子	154.6 cm
中2 女子	155.2 cm	中2 男子	163.1 cm
中3 女子	156.9 cm	中3 男子	166.0 cm



～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つけることが、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、体調や体質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ずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



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ヵ月

がんばりすぎて
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ない。
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って気分転換することも大切です！

