



令和8年5月19日（火）
八王子市立恩方中学校
保健室

新年度が始まって1か月半が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃かと思います。一方で、変化の多いこの時期は、心も体も疲れやすくなります。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちに頑張りすぎて、ピンと張りつめていた気持ちが、ふと緩んでしまうからかもしれません。そんなときは、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



5月の健康診断の予定



日時	検査項目	対象学年	ご確認をお願いします。
28日（木）	尿検査二次	一次未提出者 二次検査対象者	※対象者には、近日中にご連絡いたします。 ・朝一番尿を少し排尿してから採尿する。 ・基本的には生理中でも尿は提出し、陽性であれば通常通り二次検査・精密検査を受けましょう。難しい場合は、教育委員会提出日か二次検査（5月）で提出しましょう。
29日（金）	尿検査二次 （予備日）	28日（木） に忘れた人	

※5/20(水)か 5/21(木)に心臓病検診(欠席者)が入るかもしれません。(対象者:心臓病検診を欠席した1年生) 日程が決定し次第、ご案内いたしますのでよろしくお願いいたします。

尿検査二次の日に提出できない場合、教育委員会提出日に提出することも可能です。八王子市教育委員会では、下記の通り、尿検査回収日を設けています。

ただし、保護者の方が正午までに八王子市役所教育指導課窓口（事務棟7階）まで提出する必要があります。希望される場合は、学校で名簿等の準備が必要となりますので、恩方中学校保健室までご連絡ください。

【教育委員会提出日一覧】

1次検査：5月1日（金）、5月8日（金）

2次検査：6月5日（金）、6月8日（月）

～ 保護者の皆様へ ～

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合、未検査の場合は「お知らせ用紙」を配布しております。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際には、早めの受診をお願いいたします。なお、学校の健康診断はあくまで「可能性」のスクリーニングであるため、医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合もありますので、ご了承ください。また、現在治療中のものが通知された場合には、次回の定期通院の際にご提出いただけたらと思います。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



暑熱順化の方法～暑さに体を慣らしていこう～

“暑熱順化(しょねつじゅんか)”という言葉聞いたことはありますか？熱中症になることを防ぐため、暑さに体を慣らすことを言います。冬から春にかけて長い間汗をかいていないと、体が暑さに対応できず、気温や湿度が高くなってくる5～6月にも熱中症になってしまうことがあります。

室外

ウォーキング・ジョギング



外出時にできるだけ階段を使用する等、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

【目安】ウォーキング→30分/回(週5程)

ジョギング →15分/回(週5程)

サイクリング



本校は、自転車通学の生徒も多いですね。その他、買い物や遊びに行く際など、日常生活で取り入れやすいです。

【目安】30分/回(週3程)

室内

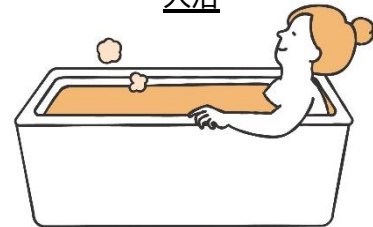
筋トレ・ストレッチ



室内では、筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。運動時の室温には注意し、こまめな水分補給をしながら行いましょう。

【目安】30分/回(週5～毎日程)

入浴



湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いです。

【目安】1回/2日(※暑熱順化の目安)



水分補給も忘れずに

熱中症予防には、「喉が渇いた」と感じる前にこまめに水分を摂ることが重要です。一般的に、1時間ごとに100～200ml程度の水分を目安に、気温や活動量に応じて調整しましょう。

水分(水・お茶・スポーツドリンク)を水筒に入れて、忘れずに持ってくるようお願いいたします。

