

すこやか No.7

2026年（令和8年）5月11日
福山市立東朋中学校

新学期が始まって早くも一ヶ月が経ちました。4月から新たなスタートをきろうと思っていた人、新しい環境に慣れようと日々頑張ってきた人も多かったと思います。頑張ることも大切ですが、同じくらい息抜きも大切です。上手に頑張るためにも自分の好きなことをしたり、リラックスできる音楽を聞いたり頑張ってきた自分にご褒美をあげましょう！また、その日の調子や環境に合わせながらも、生活リズムが崩れないように、早寝・早起き・朝ごはんを意識して過ごしていきましょう！基本的な生活習慣を整えることが、心と体の安定に繋がります。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

熱中症対策を そろそろ

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季だけに、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。



暑熱順化って何？



少しずつ暑い日が増えてきます。暑熱順化とは、言葉のとおり「暑さに体を順化させる（慣れさせる）」ことです。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。こまめな水分補給を心がけ、無理なく汗をかき、夏本番に備え体を暑さに慣れさせていきましょう。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



◆◆5月の健康診断の予定◆◆

ない か けん しん
内科検診

5月13日(水) 13:00～ 5678R・3年生・21R

5月14日(木) 13:00～ 1年生・22R・23R

半そで体操服持参・男女ともに肌着を着てきてください

全学年 給食なし。お弁当の準備をお願いします。



眼科検診

5月19日(火) 13:20～ 5678R・3年生・21R

5月20日(水) 13:20～ 1年生・22R・23R

目の疾病異常を診ます。コンタクトの人はそのまま、めがねの人は直前に外します。前日にお知らせを配付します。

全学年 給食なし。お弁当の準備をお願いします。



耳鼻咽喉科検診

5月25日(月) 13:40～ 全学年

耳鏡・鼻鏡・舌圧子などの器具を使って、それぞれ耳・鼻・のどの状態を見て、病気や異常などがないかを診ます。

