



令和7年5月
七尾東部中学校保健室

●身の回りの清潔に気をつけよう!

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることあります。手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたなら、伸び過ぎのサインです。1週間に1度はチェックして、伸びていたら切りましょう。

ハンカチは、手洗いには欠かせません。せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていると無意味です。清潔なハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

下着は、臭いの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。涼しい時は、保温の役目も果たす優れものです。綿100%の物がおすすめです。

5月13日 (火)	尿検査の容器、紙コップ、袋を受け取ります。
5月14日 (水)	朝、尿をとる。 ⇒学校へ持ってきます。

- 腎臓の疾患…尿をつくったり血圧を調整する腎臓に異常があると、尿に血液やたんぱくが混ざることがある
- 糖尿病…血糖値が上昇する。倦怠感、やせ、喉の渇きなどの症状がある。1型と2型があるが、2型は過食や運動不足、ストレスなど生活習慣が原因で起こる
- 尿路の感染症…尿が作られて排出されるまでにたどる、腎臓、尿管、膀胱、尿道に見られる感染症。膀胱炎、尿道炎などがある

5月の保健目標
身の回りの清潔に気をつけよう

学校の健康診断

わかることで
わからないこと

わかる

- ・どのくらい体が大きくなったか
- ・異常や病気の可能性の有無



わからない

- ・本当に異常や病気があるかどうか
- ・病気の名前（診断）

受診のおすすめのお便りをもらった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。

受診して

「はっきり」「スッキリ」させましょう。



●「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？ 夏の病気でしょ？」実は、急に暑くなつた日は、からだが暑さに慣れていないため熱中症になりやすいものです。休み明けの急な激しい運動も危険。

- <ここがポイント>
- GW明けはスロースタートで
 - 風通しの良い涼しい服装で
 - 屋外ではぼうしをかぶる
 - こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

知ってください!!

その香り 困っている人もいます

柔軟剤などの香りで**頭痛**や**吐き気**がするという相談があります。
自分にとって快適な香りでも、**困っている**人もいることをご理解ください。



香りの感じ方には個人差があります。

香り付き製品の使用に当たっては、**周囲の方にもご配慮下さい。**

なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考に。