

ほけんだより

5月

令和8年5月13日
白鳳中学校 保健室

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。一年生は初めての定期テストに向けて緊張しているかもしれませんね。

GWが終わり日に日に暑さが増してきています☀️体が熱さに慣れないうちは“自律神経の乱れ”や、それに伴う“熱中症”のリスクも高まります💧暑さに体を慣らすためには毎日のリズムを一定にすることが大切です。休みの日だからといって昼過ぎまで寝たりしていませんか？

早寝早起き朝ご飯を休日にもしっかりと実行して、暑さに負けない体作りを行っていきましょう。



毎日の積み重ねが大事...生活リズム

- ◎十分な休養(睡眠)
- ◎栄養バランスのよい食事
- ◎適度な運動
- ◎定期的な排便

今からできる! 早めの 熱中症対策 /

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

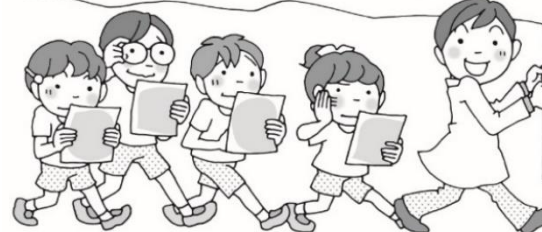
汗をかくほどの運動を習慣にする

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。



健康診断、まだまだ続きます



内科検診	5月12日(火)	3年生
	5月14日(木)	3年生
	5月26日(火)	1年生
	5月28日(木)	1年生
	6月16日(火)	2年生
	6月18日(木)	2年生

尿検査	5月27日(水)1回目	全学年
	6月3日(水)2回目 予備日10日(水)12日(金)	
歯科検診	6月11日(木)午前中	全学年
色覚検査	2学期	希望者

内科検診について

内科検診が始まります。(まずは3年生から!)
学年・クラスによって日程が違うので、学級での連絡をよく聞くようにしましょう。

服装について

当日は、体操服登校(半袖を着用)です。
原則、服を着用したまま実施しますが、正確に検査・診察するため、体操服を少しめくったり浮かせたりします。その場でめくりやすい衣服(下着)を着用して来て下さい。



内科検診では、骨や皮膚の状態を確認したり、聴診器で心音や呼吸音を聴いたりします。正確な検査・診察のため、必要に応じて医師が体操服や下着等をめくって視触診をしたり、体操服や下着等から聴診器を入れたりする場合があります。検診は男女別で行い、周囲から見えないように衝立等を使用して、個別のスペースを用意するなどの工夫をし、プライバシーや心情の配慮に努めます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

貧血、リンパ腺、甲状腺、皮膚、脊柱、運動器、心音などを診てもらいます。



尿のタンパク質、糖分、血液を調べることで腎臓の機能を検査します。

