

ほけんだより 5月

令和6年5月27日
白鳳中学校 保健室

新年度が始まって、2ヶ月が経とうとしています。新しい環境で心機一転頑張ろう！と意気込んでいた人も、テストが終わり、緊張がほぐれて疲れが出てくる時期です。自分の体や心の調子は、皆さん自身が一番よくわかると思います。疲れを感じたら、たっぷり寝る、バランスの良い食事を心がける、好きなことを楽しむ時間を作るなど、リフレッシュできるように工夫してみましょう。

また、これから日に日に暑さが増していき、“熱中症”のリスクも高まります。暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくても、25℃を超える日は注意が必要です。体調管理をしっかりと、元気に過ごしましょう。

イライラ
睡眠
足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

保健室では、よく睡眠時間について尋ねます。それは、睡眠が様々な面で皆さんの健康に影響を及ぼすからです。勉強を頑張ったり、趣味を楽しんだり…。やるべき事・やりたい事がたくさんあって、気づいたらこんな時間！という日もありますよね。毎日難しくても、「ゆっくり寝る日」を自分なりに作るようにしましょう。

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。



内科検診	5月28日(火)	2年生
	5月30日(木)	2年生
	6月4日(火)	3年生
	6月6日(木)	3年生
	6月11日(火)	1年生
	6月13日(木)	1年生

尿検査	6月4日(火) 1回目	全学年
	6月13日(木) 2回目	
	6月20日(木) 予備日①	
	6月25日(火) 予備日②	

色覚検査	2学期に実施予定	1年生希望者
------	----------	--------

内科検診について

明日から、内科検診が始まります。(まずは2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。
内科検診では、心臓や呼吸の音、背骨、運動器、栄養状態、皮膚、咽頭などを診てもらいます。

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。



～結果のお知らせについて～

病気や異常の疑いがある人へのみ、結果のお知らせプリントを配っています。できるだけ早めに専門医を受診し、結果を学校に知らせて下さい。「視力検査結果のお知らせ」を、先日対象者に配布しました。眼科に行ってメガネやコンタクトを処方してもらった人が、早速その報告をしてくれています。お知らせ配布前に既に受診が済んでいる場合や、定期的に検査を受けているなどの場合は、【家庭での確認欄】に記入してもらい、提出して下さい。

今後、他の健康診断項目についても対象者にお知らせするので、受け取った人は家の人に伝え、結果を確認しましょう。