

健康通信

平成30年5月 滝ノ水中学校
保健室

新しいクラスがスタートして、1ヶ月と少し経ちました。だんだんと新しい仲間や生活に慣れてくると同時に、張りつめていた緊張がゆるんで、ずっと疲れが出やすい時期でもあります。最近、気持ちが悪い、お腹が痛いといった不調を訴える人が増えてきました。疲れやストレスがたまると、体の免疫力も下がってしまいます。睡眠時間を十分にとる、お風呂にゆっくり入る、音楽を聴くなどして、心と体を休めるようにしましょう。



5月の保健行事



私たちの心臓の大きさは
どれくらい??

17日(木) 歯科検診 3年1~4組・12組

*朝食後、歯みがきをして登校してください。

23日(水)耳鼻科検診 2年

*前日に、耳掃除をしてきてください。

28日(月) 心臓検診 1年

*体操服を忘れずに持ってきてください。

30日(水)耳鼻科検診 1年

*前日に、耳掃除をしてきてください。

31日(木) 歯科検診 3年5~8組

*朝食後、歯みがきをして登校してください。

保護者の方へ

～健診結果のお知らせについて～

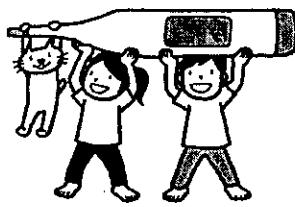
今年度も健康診断が続々と始まっています。検診の結果は、受診の必要がある場合にのみ（歯科は全員）、それぞれの検診終了後に「結果のお知らせ」という用紙で報告させていただきます。学校で行う健康診断は、あくまで疾病・異常の可能性を見つけるためのスクリーニングです。健康で安全な学校生活を送ることができるように、「結果のお知らせ」をもらったら、早めに医療機関を受診し、受診後は「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

また、既にご家庭で受診されている場合や経過観察している場合も、今年度学校で行った健康診断の結果として、お知らせいたしますので、ご了承ください。



朝の健康チェックをしよう！

学校で行う健康診断は、1年に1度体の様子を学校医の先生に診てもらい、学校生活を元気に過ごせるかどうかをチェックします。みなさんは、今日1日元気に学校生活が過ごせるかどうか、考えたことがありますか？毎朝、自分の健康状態をチェックし、学校へ行けるかどうか判断することも、中学生としてできてほしいと思います。下の項目を参考に、毎朝自分の体調に目を向けるようにしましょう。



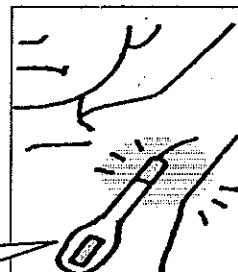
- 食欲がなく、朝ご飯を食べられなかった
- 体調が悪い（頭痛・腹痛・だるい・気持ちが悪いなど）
- 下痢ぎみ・便秘ぎみである
- 朝スッキリと起きられなかった

このような状態があったら、一度体温を測りましょう。おうちの人とも相談し、学校へ行けるかどうか判断しましょう。

* 体温の正しい測り方 *

保健室へ来る人の様子を見ていると、体温の測り方が間違っている人がたくさんいます！正しい測り方を覚えましょう。体調の良し悪しを判断するには、自分の平熱を知っておくことが大切です。元気な時に一度、自分の平熱を測っておきましょう。

体温計の先を下から上に向け、わきのくぼみの真ん中にはさみます。

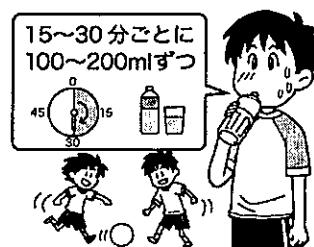


そろそろ注意！熱中症！

気温がだいぶ上がってきて、運動後に頭痛や吐き気、めまいなど、熱中症の症状を訴えて保健室に来る人が少しずつ出てきました。体育や部活動など、運動をする際には、予防を心掛けましょう。

こまめに水分補給を！

体育や部活動がなくても、毎日水筒を持ってくるようにしましょう。のどがかわく前に水分補給をすることが大切です。また、運動の合間にこまめに飲むようにしましょう。



熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきつて行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。