

ほけんだより 5月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

5月も下旬になりました。先週頃からジメッとした暑さになり、疲れが溜まっているせいか保健室の利用も多くなっています。5月28日(火)は、明治オンライン出前授業で熱中症予防について学びます。また、6月からは熱中症指数を各学級のクラスルームでお知らせする予定です。体調管理の一つとして活用してください。

新学期から
1か月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

こんな日は**熱中症**にご用心

湿度が高い日

急に
暑くなった日

風が弱く、
日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう

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。



今後の健康診断

眼科検診(2年)
5月29日(水)



歯科検診(全学年)
6月6日(木)



尿検査

<2回目>

5月30日(木)

<3回目>

6月7日(金)



色覚検査について
お知らせ

色覚検査は、健康診断の項目にはありませんが、学校で検査をすることができます。ご希望の方は、ご連絡ください。

保護者の方へ

お願い

◎6月の歯科検診まで、健康診断が続いています。専門医の受診が必要な場合は、お知らせを配付しています。お早めの受診をお勧めいたします。

◎学校の授業、登下校のケガや熱中症の症状などは、スポーツ振興センターの申請ができます。治療をしている方は、学校へお知らせください。

なお、整骨院で治療をされた場合は、領収書が必要になりますので、保管して、他の書類と一緒にご提出ください。