



# ほけんだより 5月号

令和5年5月11日  
長崎市立戸町中学校  
保健室



新しい学年・クラスになって1か月がたちました。もう慣れましたか？お友達とは仲良くしていますか？なやみごとはありませんか？気がゆるんでいませんか？

「規則正しい生活」をこころがけましょう。早寝早起きをする、食事をしっかりとる、軽い運動をする、正しいリズムを作ることで私たちの心と体は元気になります。もう1度生活を見直しましょう。



## 自分の健康に関心を持とう

(病気の早期発見や治療、疾病予防に努めよう)

## 生活リズムをつくろう

### 生活リズムとは

地球上の生き物は、地球の自転に合わせた24時間周期で生活しています。明るい昼は活動、暗い夜は休養、そして3度の食事というように人間の体は一定のリズムを保って生きています。この体のリズムを大事にしながらかつて自分のやることを組み立ててつくる生活日課をくり返すことを生活リズムといいます。



### 栄養



### 運動



### 睡眠

### 保護者の方へ ～健康診断の結果について～

4月から健康診断を実施し、結果については随時お知らせをしています。病気・異常が見つかった際には「健康診断のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせください。

なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。

ご理解・ご協力を重ねてお願い申し上げます。

## 知って防ごう！熱中症

熱中症は暑い環境の中で、長時間運動や活動をしたときに体の中の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなくなったときに起こります。

### ◆症状◆

- ・高熱
- ・のどがかわく
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がフワフワする



### ◆予防法◆

- ・暑い場所での長時間の活動を避ける
- ・規則正しい生活をする
- ・水分を十分にとる



子どもの場合、体重の約70%が水分です。体の水分が足りず、汗が出なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

### ◆熱中症になったらどうしたらいいの？◆



- ・涼しい所へ運び、衣服をゆるめる
- ・頭、首、手足を冷やす
- ・意識があり吐き気がなければ冷たい飲み物を飲ませる(水または薄い食塩水)
- ・40℃以上の熱があるときは救急車を呼ぶ

生徒の皆さん・保護者の方へ

## 朝の健康観察を必ず行ってください。

GWが終わり、長崎市の新型コロナ感染者数も増加傾向です。戸町中学校では、15日（日）に体育大会も予定されております。発熱や風邪症状があった場合、まずはお家で休養することをすすめています。

登校しても発熱や風邪症状があった場合、早退していただきます。学校でのクラスター発生防止のためにも、新型コロナ感染防止対策のご協力よろしくお願ひします。