



保健だより

令和7年5月
大阪市立高倉中学校
保健室

新学期がスタートして約1か月過ぎました。疲れでいませんか？

新しい生活などで環境が変わると心身に負担がかかり、疲労やストレスを感じやすくなります。

保健室にも頭痛や腹痛で来室する生徒も増えています。

明日からGWが始まります。短い休みではありますが、少しでもリフレッシュできるといいですね。

GW明け元気に登校できるよう昼夜逆転の生活にならない等 いつもの生活リズムで過ごしましょう。

～5月の健康診断について～

日にち	内容	対象学年
5月7日(水)	心臓検診	1年生+対象者
5月8日(木)	歯科検診	3年+2年1～3組
5月13日(火)	眼科検診	欠席者
5月15日(木)	検尿2次(1日目)	対象者
5月16日(金)	検尿2次(2日目)	対象者
5月27日(火)	耳鼻科検診	1年+2年1～3組
5月28日(水)	歯科検診	1年+2年4・5組

*5月7日(水)に実施予定の心臓検診を欠席した場合、5月23日の中間テスト後に内代小学校へ心臓検診を受けに行きます。

〔保護者さま〕

健康診断後、治療や再検査が必要な場合にのみ、「**各健康診断結果のお知らせ**」をお渡しします。また、**中学校では病気や異常などの疑いや可能性のある人にお知らせを渡しております**。学校で行う健康診断は、あくまでも疑いのあるものを選び出すものであり、詳しいことは病院で検査等してはじめてわかります。お知らせを受け取られたら早めに病院を受診することをおすすめします。受診後は、「**受診結果報告**」を学校へ提出してください。

健康診断を受けることができる年1回の貴重な機会です。

体調管理に気をつけ、健康診断を受けていただきますようご理解、ご協力をお願いいたします。



～熱中症に気をつけましょう～

この時期から起こりやすくなる熱中症に気をつけてください。

気温の変化だけでなく、体調の変化（睡眠不足等による体調不良）で起こりやすくなります。暑い日も上手に乗り越えられるよう、体調管理に努めましょう。

1年生は一泊移住、そして今年度初めての定期テストが待っています。イベントが続く5月ですが、元気に乗り切れるよう、睡眠・運動・食事に気を付けて生活しましょう。

熱中症に気をつけよう☀

これから暑くなっていくと熱中症を疑う症状の来室者が増えてきます。
熱中症を予防し、元気に学校生活を送ってほしいと思います。
熱中症予防のポイントは以下のことです。

◆こまめに水分補給をする

マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなります。
のどが渇く前に積極的に水分補給しましょう。水筒を忘れている人、足りなくなった人も見かけます。
熱中症予防に水分補給はとても大切です。休み時間ごとに飲むなど、こまめに水分をとりましょう。

◆暑さを避ける

扇風機や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンも上手に使いましょう。
家ではエアコンの温度設定を調整し、体を冷やしすぎないように気をつけましょう。

◆マスクを外す

呼吸が激しくなる運動を行う際や、気温・湿度等が高い日には、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため、マスクを外しましょう。

◆日ごろから健康管理をする

睡眠不足になると熱中症になりやすいと言われています。規則正しい生活を送りましょう。
また、水分補給をし、朝ご飯もとってから登校しましょう。
体調が悪いと感じたときは無理しないようにしましょう。

◆体を暑さにならす

～効果的な水分補給について～

★こまめに少しずつ冷たいものを飲むこと。

水・麦茶がおすすめです。
スポーツドリンクは糖分がたくさん含まれているため、
飲み過ぎに注意が必要です。

