

ほけんだより5月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2024年5月7日

5月に実施する健康診断一覧

7日(火)	13:10~	歯科検診	3年生3クラス
8日(水)	13:30~	眼科検診	2年生全クラス 3年生4クラス
9日(木)	13:30~	内科検診	3年生全クラス
9日(木)	登校後すぐ	尿検査(二次)	※前回未提出者および対象者のみ
10日(金)	登校後すぐ	尿検査(二次・予備日)	※前回未提出者および対象者のみ
20日(月)	午前中	聴力検査	1年生・3年生
21日(火)	13:30~	歯科検診	1年生3クラス 2年生2クラス
22日(水)	13:30~	眼科検診	1年生全クラス 3年生3クラス
24日(金)	9:00~	心臓検診	(1年生全クラス・2・3年生管理者)
31日(火)	13:10~	歯科検診	1年生3クラス 2年生2クラス

※ほけんだより4月と年間行事予定表でお知らせした6/27(木)の内科再検診は、学校医の都合により中止となります。ご了承ください。

各検診日の前日にほけんだよりを配付するので、しっかり読んで検診に備えてくださいね！

暑熱順化

暑熱順化とは、**熱を外に放出して体温を調整する力を付け、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、**汗をかくほどの運動を習慣にする**、**湯船につかる**、**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。

新しい学年が始まって1カ月が経ちました。新しい校舎や新しいクラスメイト、新しい先生にはもう慣れましたか？疲れがたまる前にストレス発散をしてリフレッシュしましょう。気持ちが追いつかないときは、ゆっくり過ごすことも大切ですよ…♪

健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科検診

気になるところが
あった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎ
の人

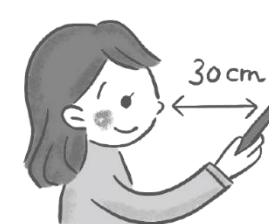
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が
下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



健康診断で異常が見つかった人へ、

「結果のお知らせ」をお渡しします。

健康診断のあとに異常が見つかり「結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早く病院を受診し、専門医に診てもらいましょう。

不調の原因がわかれば、早く治療を始められるうえ、治療期間も短くてすむかもしれません。なによりも気分がスッキリして元気に過ごすことができますね！

受診が終わった人は、「受診結果報告書」を学校にかならず提出してください。

もしも、「失くしてしまった…！」という人は、再発行も可能なので保健室まで連絡してください。



保健室の来室状況

新学期が始まって、新しいクラスや環境で疲れが出やすかったのか、けがでの来室よりも、頭痛や腹痛など体調不良で来室する人が多く見られました。「5月病」という言葉があるように、連休明けは体調不良になりやすい傾向にあります。

「ぐっすり眠る」「好きなことをする」「何も考えない時間を作る」「信頼できる人に相談する」など自分の気持ちに優しく過ごしてほしいと思います。

4月の来室人数

体調不良による来室 … 80人

けがなどによる来室 … 49人



それ、^{こころ}心や^{からだ}体からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

からだ 体のサイン



こころ 心のサイン



ひと
一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか
あ
当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間を取りましょう。

気分を変えて

リフレッシュ！

こころ からだ
心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し
ちが
違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。
こんなことをしてみましょう。

す 好きなことをする

なに むちゅう
何かに夢中になることで、気分転換
になります。



がんばりすぎない

あたら
新しいことがすぐにできないのは当たり前。
あ まえ
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて
かんが
あせ
焦らないようにしましょう。



かん じょう かみ か 感情を紙に書く

かみ か き も せい り
紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽く
こころ かる
なります。客観的に状況を見ることもでき、効
きやっかんてき じょうきよう み
果的な対処法が見つかるかもしれません。



からだ うご 体を動かす

うんどう
運動をすると、心を安定させる働きを持った
こころ あんてい はたら も
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが
ぶんびつ
分泌されます。



ひとり かか 一人で抱えこまない

だれ はな き も は
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあり
ます。家族や友だちに話してみましょう。私も
か ぞく とも はな わたし
ほ けんしつ ま
保健室で待っています。