

えがお 5月

小中一貫 須賀の森学園
大阪市立淡路中学校
保健室
R8. 5. 7

新年度が始まり1か月がたちました。新学期は、新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちがんばりすぎている人もいないのでしょうか。また、春から初夏へ向かう季節の変わり目は、気温差が大きく体調を崩しやすくなります。時にはひと息ついて、そして規則正しい生活を送るように、心がけましょう。

今から始める熱中症対策！

暑熱順化って？

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることをいいます。今年の傾向は、全国的に平年より気温が高いそうです。5月から真夏日になる所もあるため、急な暑さに注意が必要です。体が暑さに慣れていないため、熱中症は春にもおこります。予防のために、今の時期から「汗をかく習慣」を身につけることが大切です。

ポイントは「汗」

適度に汗をかく力をつけよう！

対策

- 運動:ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど、少し汗をかく程度の運動を継続する。

⇒ストレッチなどの運動もいいですよ！

- 入浴:湯船につかることは、汗をかきやすく、体の冷却にも効果的です。

メリット

- 発汗しやすくなる:暑熱順化すると、低い体温でも汗をかきやすくなり、体温の上昇を防ぎやすくなる。
- 汗に含まれる塩分濃度が低下し、体に必要な塩分が失われにくくなる。

保健委員のみなさんがポスターを作っているのを見てね！

そろそろ 熱中症に注意

1年生は宿泊行事もあります！



みなさんが安心して検診・検査を受けられるように

学校での健康診断について

・学校での検診や検査は、医療機関での診察や詳しい検査とは違い、病気や異常の疑いの早期発見をすることが目的です。

・健康診断の結果を受け、詳しく調べてもらった方がよい人には、後日お知らせのプリントを渡します。早めにかかりつけ医などの専門医で受診しましょう。受診の結果を書いてももらったら、学校へ提出してください。

学校医・学校歯科医による健康診断を欠席した場合

・欠席の場合は、他学年の実施日に受けることができます。

健康診断の結果の通知

・歯科検診の結果は全員にお知らせします。

・1学期末に「健康診断結果のお知らせ」で全ての受診結果をお知らせします。

～心配なことがある人は、事前に担任の先生や保健室まで相談ください～

5月の予定



- | | | |
|---------------|--------------------|---------------|
| 1日(金) 13:30～ | 1年生 | 心臓検診(1次) |
| 15日(金) 14:00～ | 2年生 | 耳鼻科検診 |
| 18日(月) 14:00～ | 3年生 | 内科検診 |
| 25日(月) 14:00～ | 2年生 | 内科検診(2-2、2-3) |
| 27日(水) | 尿2次検査(1次有所見者・未提出者) | |
| 28日(木) | 尿2次検査【予備日】 | 〃 |
| 29日(金) 14:00～ | 3年生 | 耳鼻科検診 |