

ミ ほけんだより ミ 5月



大阪市立中野中学校 保健室 令和7年 5月発行

ねっちゅうしようたいさくこうざ 熱中症対策講座

4月30日（水）1年生を対象に、熱中症対策講座がありました。

（株）meijiの講師の方に、熱中症の予防の仕方や水分補給の大切さについて教えていただきました。人は、熱い環境で、汗をかくことで体温を調整しています。汗は、皮膚の表面から蒸発するときに熱をうばい、体温の上昇を抑えます。しかし、汗で失った水分を補給しないと汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えることができず、【熱中症】となります。



熱中症は死に直結する疾患ですが、適切な対策をすれば予防できます。

【対策例】

- ・外での活動時は帽子をかぶる
- ・水筒や汗拭きタオルを持参する
- ・自分の体調に合わせて日陰で休む
- ・湯船に浸かるなど汗をかきやすくしておくこと

来週からは、体育大会の練習が始まります。水筒を必ず持ってきましょう。

すいぶんほきゅう

のどが渴く前に、こまめに水分補給を！

けんこうしんだん 健康診断の結果の見方

健康診断ってこんなにすごい！



結果をもらった人

内科検診（1年生）…貧血の症状、側弯症の疑いがあった人

聴力検査（1・3年生）…音が聞こえていなかった人

歯科検診（3年）…虫歯の治療や矯正、口腔内の掃除が必要な人

視力検査（全学年）…両目B以下の人

の結果を、該当した生徒にお渡しました。

受診しましたら、受診報告書を担任の先生まで提出お願いします。

※春休み中に病院に行ったり、定期的に通院している、経過観察をしているよ…という人は、保護者さんにその旨を受診報告書に書いて提出してください。受診率を集計していますので、ご協力お願いします。

けんこうしんだん 健康診断を欠席した人へ

他学年の検診時に受けてください。検診日程表（裏面）をよく読み、保健室へきてください。また、全ての学年で検診が終わったら、欠席者へ、自己受診のお便りを出していくきます。受診をしましたら、検診報告書の提出をお願いします。（学校医への自己受診は医療費がかかりませんので、学校検診であることを伝えてください。）

保健室では、身長体重の測定、視力・聴力の検査がいつでもできます。今年受けていない人は、お夏休みに測定しに来てください。保健室前の掲示板に検診日程表が貼ってありますので、確認してください。