

ほけんだより 5月

NO.2
大阪市立平野北中学校
保健室

新学期が始まってもう1か月が過ぎました。新入生の皆さんはもう中学校生活に慣れることはできましたか？2、3年生も新しい学年、クラスになって色々と疲れがたまっているのではないかと思います。こういうときにかかりやすいのがいわゆる「五月病」ですよね。疲れや不安、ストレスを感じているな、と思った皆さんはゴールデンウィークの連休を有意義に過ごし、心も体もリフレッシュして5月を乗り切りましょう。



5月、6月と健康診断は続きます。健康診断は普段の自己管理だけでは気付くことのできない体の状態を知ることができる大事な機会なので、休まず学校に来て受けるようにしましょう。



5月の保健行事

実施日時	項目	対象学年	備考
5/1(木)	尿検査(2次)	1次未提出者 1次有所見者	提出日が1日しかないなので、対象者は忘れず提出するようにしましょう。
5/2(金)	心臓検診(1次)	1年生全員 2・3年生対象者	詳細はほけんだより心臓検診号を確認してください。
5/8(木)	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないようにしましょう。
5/12(月)	内科検診	2年生	脱ぎ着のしやすい服で登校してください。
5/27(火)	耳鼻科検診	2年生全員 3年1組	前日に耳掃除をしてきましょう。髪の毛の長い生徒は耳にかからないよう髪を結んでください。

保護者のみなさまへ

健康診断の結果について

健康診断の結果、所見が認められた場合は、「結果のお知らせ」を渡しています。

疾患によっては、時間の経過とともに悪化するものもありますので、なるべく
お願い申し上げます。また、専門医を受診した場合は、受診結果報告書を保健室へ提出してください。「結果のお知らせ」が配布されなかった場合は、「異常なし」と判断してください。

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしているため、病院での検査等の結果、「心配なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

さて、この時期になると注意しなければいけないのが、「熱中症」です。だんだんと気温が上がってきているのを皆さんも感じているのではないのでしょうか。今年の夏は去年の夏ほど熱くはないそうですが、それでも例年以上の猛暑になるようです。今月は3年生が修学旅行、1年生は万博見学がありますよね。校外行事を100%楽しむためにも、はやいうちから熱中症対策を始めておきましょう。

すいぶん ほんきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょう かんり
体調管理



たいちょう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、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、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

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。

