

保健だより 5月



2024年5月 貝塚市立第二中学校 保健室

風薫るさわやかな季節になりました。新緑の中の若葉は、よく見ると1枚1枚色合いや形が違ってきます。それぞれが生き生きと輝いて、美しい景色を作り出しています。みなさんも、一人ひとりが自分のペースで、元気に過ごせるといいですね。

5月の健康診断の予定



日	時間	検査項目	対象	準備すること
5/ 7(火)	5限	眼科検診	希望者	
5/ 8(水)	1, 2限	内科検診	3年生	体操服登校
5/14(火)	午前中	尿二次検査	再検査者 未提出者	朝起きてすぐの尿をとってくる (容器は前日に渡します。)
5/16(木)	午前中	尿二次検査 予備日	再検査者 未提出者	*最終日は中間テストの日です。できるだけ 14日に忘れず持って来ましょう!
5/23(木)	1~4限	歯科検診	全学年	しっかり歯を磨いて来ましょう
5/28(火)	9:00~	心臓検診 2次	全学年 から抽出	制服の下に体操服を着ておいて ください。

~4月の健康診断の様子から~



1年生は、内科検診から始まり、身体測定、心臓検診、耳鼻科検診と健康診断が続きました。どの検診も、並んで移動する時や待っている間も、とても静かでスムーズに進み、素晴らしかったです。挨拶もできていましたね。

2年生は内科検診での挨拶がしっかりできていました。先生に言われなくても静かにできていたクラスもありました。さすが2年生ですね。

5月には3年生の内科検診、全学年の歯科検診がありますが、みんな、きっと静かに受けてくれることと思います。

また、今年は昨年と比べて、尿検査の提出率がとても高くなりました。忘れた人も、きちんと保健室に来てくれました。大切な検査なので、提出できて良かったです。

5月でも、急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。今のうちに熱中症になりにくい体をつくりましょう。こまめな休憩と水分補給も忘れずに!

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。



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。連休中も、生活リズムを整えておきましょう。



生活リズムを整えましょう



- 早起き**
早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。
- 朝ごはん**
朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。
- うんち**
朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

「検診結果のお知らせ」について

各健康診断の結果について、視力はB以下(矯正視力の人とはC以下)の人、その他の検診(聴力・尿検査・内科・心臓・歯科等)については所見のあった人に「結果のお知らせ」の用紙をお渡しします。お知らせをもらったら、一度、病院で診てもらっておきましょう。



運動と睡眠も大切に!

運動することで、エネルギーを消費し、ぐっすり眠れます。睡眠をしっかりとると、朝すっきり! 心臓もからだも健康に!

