

ほけんだより 5月

北島中学校
R6年 5月

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をすると、とても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理せず休むようにしましょう。また、17日（金）には 北中祭 体育の部 があります。熱中症対策に加えて、けがの予防のためにも、体調管理や準備運動にしっかり取り組みましょう。



☆5・6月の保健関係行事☆ ※健診日程が変更になる場合もあります。

日時	項目	対象者
5月10日(金)	内科健診	3年生全員
5月15日(水)	尿検査(2回目)	再検査の人, 1回目に提出できなかった人
	内科健診	1年生全員
5月23日(木)	内科健診	2年生全員 ※木曜日ですが、健診時間の都合上、全学年6校時まであります。
5月28日(火)	耳鼻科健診	1A~1C ※前日に耳そうじをしておきましょう。
5月29日(水)	尿検査(3回目)	再検査の人, 1回目と2回目に提出できなかった人
5月31日(金)	耳鼻科健診	1D~1F ※前日に耳掃除をしておきましょう。
6月12日(水)	歯科健診	1年生 ※ <u>歯みがきセット</u> を持ってきましょう。
6月19日(水)	歯科健診	2・3年生 ※ <u>歯みがきセット</u> を持ってきましょう。
6月20日(木)	眼科健診	1年生全員

※内科健診(女子生徒)では、着衣のまま聴診可能な「聴診衣」を使用します。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、健康面の問題や病気の疑いがあるかを調べるものです。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院を受診しましょう。また、受診結果は担任の先生を通じて学校に提出してください。

心や体がSOSを出していませんか？

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクすることもたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じた人もいるかもしれません。自分では気づかぬうちに疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。

★ おすすめのリフレッシュ方法 ★

好きなことをする

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

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

感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

一人で抱えこまない

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

熱中症対策を始めましょう！

4月下旬から、25℃以上の夏日の日が増えてきました。この時期は体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高いと言われています。4月30日～は夏服の移行期間となっています。衣服の工夫やこまめな水分補給を行うなどの熱中症対策を始めましょう。また本校はウォータークーラーが使用できません。水分(水・お茶・スポーツドリンク)は多めに持参するようにしてください。

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。

生活リズムを整え、体調管理を行うことも、熱中症対策には欠かせません。ゴールデンウィークを挟みますが、生活リズムが大きく乱れないよう、「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょう。

