

ほけんだより 5月

2024年
北井上中学校
保健室

<保護者の皆様へ>

◎日本スポーツ振興センターについて

スポーツ振興センターの加入契約更新について、在学中は、継続加入となっています。掛け金（1人460円/年）は学年集金で集めますのでよろしくお願いいたします。

- 学校の管理下や登下校中にけがをして、医療機関を受診された場合は、担任または部活動顧問までお知らせください。また、医療機関でも学校の災害であることを申し出てください。
- 治癒までの診療報酬請求点数が500点以上かかった場合に、日本スポーツ振興センターの給付の対象になります。
- 給付を受ける場合には、乳幼児等医療費受給者証は使わずに、健康保険証を使用し、自己負担分を窓口でお支払いください。



◎健康診断の結果について

健康診断で何らかの所見があった場合のみ、個別に結果をお渡ししています。学校の健診・検査はスクリーニング検査であるため、疾患が疑われるものに受診勧告書が出されます。病院を受診していただいた際に、「異常なし」や「経過観察」と診断されることもあります。ご了承ください。

全ての健康診断が終わった後、全員に健康診断の結果をお渡します。

5月の保健行事

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 8日（水）尿検査1回目 | 13日（月）内科健診（1～3年男子） |
| 8日（水）色覚検査（1年生の希望者） | 16日（木）歯科健診（全学年） |
| 10日（金）内科健診（1～3年女子） | 17日（金）尿検査2回目 |

要注意! 5月の熱中症

熱中症の応急手当

- ・運動を休止し、涼しい場所に移動する
- ・水分と塩分を補給する
- ・氷のうなどで体を冷やす

熱中症の主な症状

- ・めまいや立ちくらみ
- ・筋肉のけいれん
- ・頭痛 ・吐き気、嘔吐
- ・意識を失う

こんなときは大人を呼ぼう

- ・意識がない
- ・自力で水分がとれない
- ・嘔吐している
- ・言動がいつもと違う

体が暑さに慣れていない5月に、熱中症は急増します。この時期に行われる体力テストや体育祭、部活動の際は、熱中症対策を行いましょう。睡眠不足や体調不良は、熱中症を起こす危険を高めます。規則正しい生活を心がけ、運動中に気分が悪くなったら、無理をせずに休みましょう。

©少年写真新聞社2024

知っていますか? 「暑熱順化」

●暑熱順化とは●
夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす

など、夏を健康で快適にすごせます。

冷房STOP

pipipi!!

・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく