

ゴールデンウィークが明けると、国府祭（体育の部）の練習が始まります。連休中もできるだけ規則正しい生活を送り、体調管理をしっかり行いましょう。

<5・6月の健康診断スケジュール>

日時	健診	対象者	校医の先生	準備物等
5月7日（木） 13:30～	内科健診 ⑤	3年3・4・5組、 欠席者	高橋 安毅先生 （高橋内科）	夏の体操服 ※爪を切っておきましょう。
5月26日（火） 8:40～	歯科健診 ①	1年生、 2年1・2・3組、 望・笑顔・絆・夢・未来	糸田川徳則先生 （糸田川歯科） 内藤 禎人先生 （スウェーデン 歯科こくふ）	朝食後、きちんと歯みがき をしておきましょう。
5月27日（水） 8:40～	歯科健診 ②	2年4・5・6組、 3年生、欠席者		
5月28日（金） 登校後すぐ	尿検査②	1回目の未提出者、 二次検査対象者		当日の朝とった検尿 ※各教室で回収します。
6月4日（木） 13:30～	耳鼻科 健診	1年生、 2・3年生有症者	雫 俊一先生 （雫耳鼻科）	
6月5日（金） 13:30～	眼科健診	1年生、 2・3年生有症者	三河 貴史先生 （中吉野眼科）	※2・3年生の有症者に は、5月下旬に再度保健調 査を実施します。
6月11日（木） 9:00～	心電図 検査	1年生、 昨年度の未受診者	日本健康倶楽部	夏の体操服 タオル（必要な人）

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



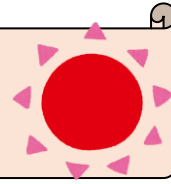
※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

～学校医の先生からのお話～

- 爪が伸びている人は、爪をきちんと切っておきましょう。
- 登校する前には、朝食を食べましょう。
- 肥満度の高い人は、食生活（おやつ）を見直しましょう。



急な暑さに備えよう!



5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

熱中症予防のカギは“暑熱順化”

暑熱順化とは、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていれば、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくいのです。

急に暑くなる日に備えて、今のうちからしっかり対策をしておきましょう!

暑熱順化できていない時	暑熱順化できている時
<p>●汗をうまくかけない ●血管から熱を逃がしにくい 熱中症になりやすい</p>	<p>●汗をかきやすい ●血管から熱を逃がしやすい 熱中症になりにくい</p>

暑熱順化に有効な対策

■ウォーキング

毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると◎。この時期は激しい運動は避け、軽く汗を流す程度の運動から、徐々に強度を上げるようにしましょう。



■サイクリング

【目安】
1回30分、週3日程度
学校のある日に、登下校で歩いたり、自転車をこいだりすることも有効です。



■筋トレ・ストレッチ

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。続けられるよう、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。



■入浴

シャワーのみで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきますよ♪



暑熱順化は、「軽い汗を流すこと」と「2週間程続けること」が大切です。

まずは、熱中症にならないために自分でできる予防・対策を行いましょう!しかし、気を付けていても熱中症になることはあります。体の不調を感じたら、周りの人や先生に知らせましょう。

～安全で楽しい国府祭にするために～

- * 睡眠不足は厳禁です!早めに寝て、疲れをとりましょう。
- * 朝ごはんは1日の活動のエネルギー源です。しっかり食べましょう。
- * こまめに水分補給ができるように、普段より多めに飲み物を持ってきましょう。

