

保健だより



鳴門市第二中学校保健室

新しい学年がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？新しい環境で過ごす、心も体も緊張するので、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。疲れたなと感じたときは、早めに寝るなどして、ゆっくり体を休めましょう。



5月・6月の健康診断日程

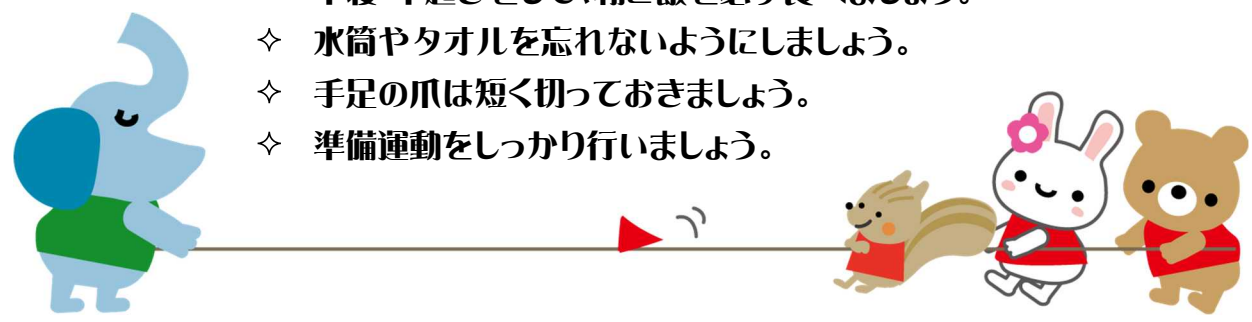
- ◆ 5月21日(木) : 耳鼻科健診(1年生全員と2・3年の対象者)
- ◆ 6月 3日(水) : 内科健診(1年生)
- ◆ 6月 4日(木) : 尿検査1回目(全学年)
- ◆ 6月11日(木) : 歯科健診(全学年)
- ◆ 6月17日(水) : 内科健診(2年生)
- ◆ 6月18日(木) : 尿検査2回目(未提出者・再検査者)
- ◆ 6月22日(月) : 眼科健診(全学年)
- ◆ 6月30日(火) : 尿検査3回目(未提出者・再検査者)



もうすぐ運動会！！

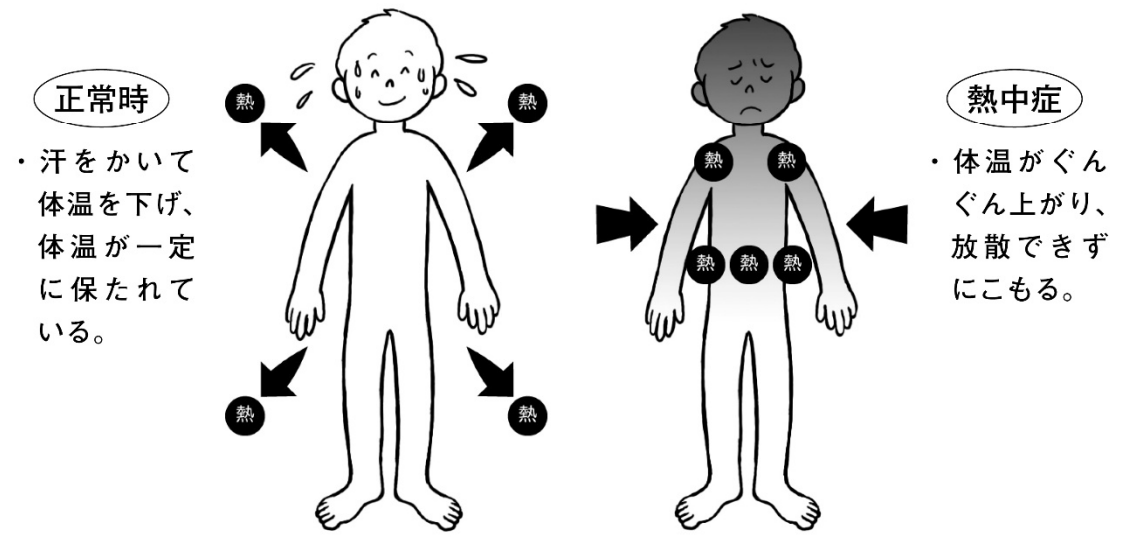
5月22日(金)は運動会です。本番で力を発揮するためには、日頃の健康管理が大切です。また、まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症への注意も必要です。次のことに気を付けて、安全に、楽しく、思い出に残る運動会にしましょう。

- ◇ 早寝・早起きをして、朝ご飯を必ず食べましょう。
- ◇ 水筒やタオルを忘れないようにしましょう。
- ◇ 手足の爪は短く切っておきましょう。
- ◇ 準備運動をしっかり行いましょう。



熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。



水分補給のポイント

ジュースではなく水や麦茶を

こまめに飲む

大量に汗をかいたら塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

～ 保護者の皆様へ ～

健康診断の結果は、異常のあった場合や学校医の指示があった場合にお知らせしています。お知らせを受け取った場合には、早めの受診をお勧めいたします。なお、学校での健康診断はスクリーニングのため、医療機関では「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

