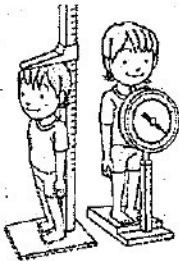


愛川東中学校 保健室
2025.4.7 NO.1

入学・進級
おめでとうございます

新年度が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人かもしれない、新しい環境に不安を感じている人、あるいは両方の気持ちの間でゆれ動いている人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。

健康診断が始まります



健康診断は、みなさんの成長の様子を確かめたり、健康状態を知るために必要なものです。また、自分の健康状態を知り、病気の予防に向けてライフスタイルを見直すチャンスでもあります。説明をよく聞き正しく受けられるようにしましょう！



項 目	月/日	対 象	時 間	備 考
身体測定	4/9 (水)	全学年	1年生：2校時 3年生：3校時 2年生：4校時	服装：半袖Tシャツ、 短パン、くつ下なし 会場：体育館
聴力検査	4/9 (水)	1・3年生	1年生：3校時 3年生：4校時	会場：保健室
視力検査	4/9 (水)	全学年	1年生：3校時 2年生：3校時 3年生：4校時	持ち物：めがね (持っている人) 会 場：各教室
尿検査	4/17 (木)	全学年	朝、教室の袋に 提出	16日 (水) 容器配布 必ず朝提出！(8:45まで) 二次検査5/2 (金)
耳鼻科検診	4/24 (木)	1年生	8:45～	会場：多目的室
心臓検診	5/8 (木)	1年生 2年生昨年未検者	13:35～	会場：被服室 事前調査票 4/14 (月) 配付 4/18 (金) 提出×切
内科検診	5/13 (木) 6/10 (火) 6/24 (火)	2年生 3年生 1年生	13:30～	会場：保健室 服装：上：半袖Tシャツ
眼科検診	5/30 (金)	全学年	13:30～	会場：保健室
歯科検診	6/5 (木) 6/12 (木)	1年、2年1・2組 3年、2年3・4組	8:45～	会場：保健室 朝の歯みがきを忘れない ようにしましょう。

保健室って どんなところ?

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。

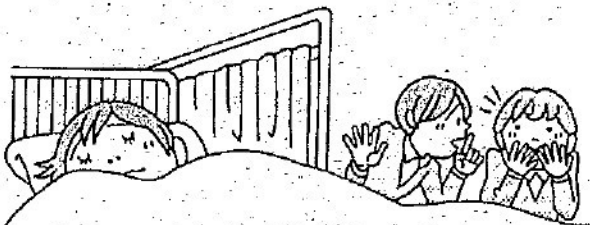


相談するところ

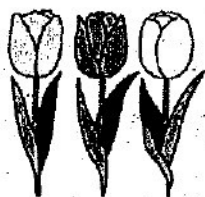
悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。



自己紹介

4コママンガ

速報

新しい保健室の先生にインタビュー



大泉あきこ、さそり座です。

Q.まず、自己紹介をお願いします。

速報

新しい保健室の先生にインタビュー



甘いものが大好きで、TV番組だと「青空レストラン」が好きです。

Q.好きなものはなんですか?

速報

新しい保健室の先生にインタビュー



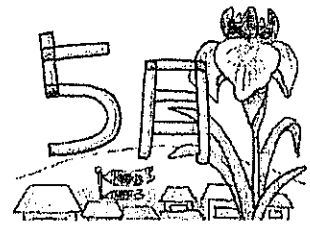
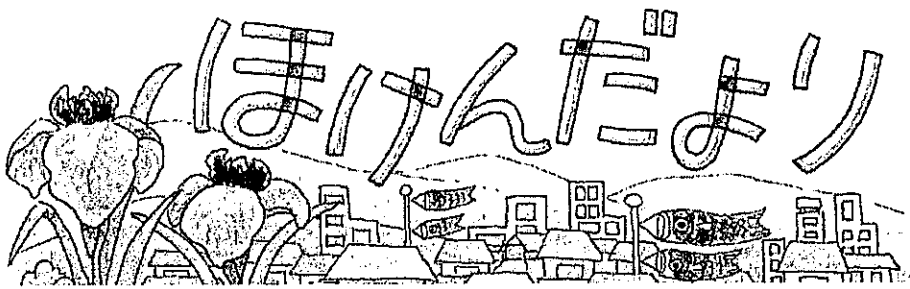
〇十年前に大学を出て、初めて着任した学校が愛川東中でした!

Q.最後に、愛川東中生に一言!



心は当時のまま! 20代です!! よろしくをお願いします!!





愛川東中学校
保健室

No. 3

2025.4.30

5月が近づき、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が熱さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期です。生活リズムを整え、疲れを感じたら早めに休息をとみましょう。

夏が始まる前に！

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ



熱中症予防のカギは暑熱順化

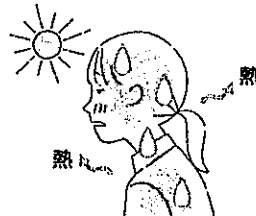
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、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ないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりやすくなります。

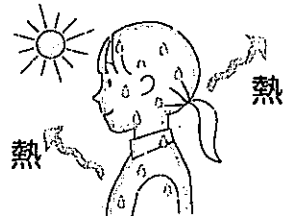


暑熱順化できていない時



- 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

暑熱順化できている時



- 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

12 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

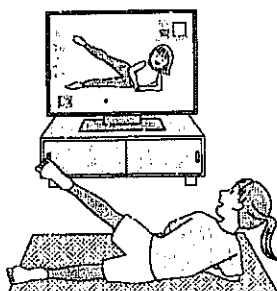
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、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良いでしょう。



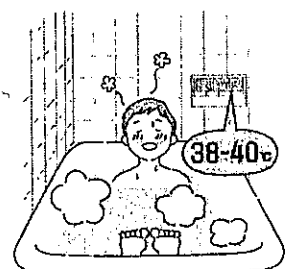
② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、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。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



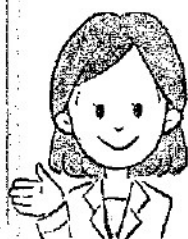
健康診断 まだまだ 続きます

5月の健康診断

健康診断	日時	対象
尿二次検査	5月2日（金） 9：00までに 保健室へ提出	二次対象者 前回未提出者
心臓病検診	5月8日（木） 13：35～	1年生 2年生昨年未受検者
内科検診	5月13日（火） 13：30～	3年生 ※4月の予定から変更
眼科検診	5月30日（金） 13：30～	全校

＼ 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。

聴力検査



ほけんだよりには、時々実際にあった出来事を脚色（さやくしよく）（少しアレンジして、おもしろく）した「約4コママンガ」が登場します。

今回は、聴力検査です。検査に一生懸命取り組むあまり、フライングしてしまったエピソードをマンガにしました。フライングした人は一人ではありませんし、実際は怒っていませんよ！