

ほけんだより 5月

あいかわなかはらちゅうがっこう
愛川中原中学校

ほけんしつ れいわ
保健室 令和7年5月1日 第2号

新学期がスタートし、あっという間に1か月が経ちました。5月は「五月病」という言葉があるように、気持ちが落ち込んだり、体調を崩したりしやすい時期です。いつもと違った症状が続いているときや、何か困っているときは、いつでも相談に来てください。

5月の健康診断の予定

月	火	水	木	金
			1 耳鼻科検診10:50～ (1年生)	2 尿検査2次 (2次検査対象生徒 ・1次検査未提出者)
5	6	7	8 心電図検査 10:40～ (1年生・昨年度未受診者)	9 眼科検診13:30～ (全学年)
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29 歯科健診 8:45～ (3年生・2の1・2の2)	30

5月の健康診断① 尿検査2次

5月2日(金) に実施しました。

対象者は1次の陽性者と、1次の未提出者でした。結果は後日届きます。

1次検査2次検査ともに陽性の場合、さらに詳しい検査の対象となります。日程はあらためてお伝えします。

5月の健康診断② 心電図検査

☆対象生徒

・1年生全員／昨年度受けていない2年生

☆日程：5月8日(木)

☆心臓の動きを調べ、心臓の状態をみる検査です。痛みは全くありません。リラックスした気持ちで受けてください。

5月の健康診断③ 眼科検診

☆対象生徒：全校生徒

☆日程：5月9日(金)

☆眼科検診でみるところ

- ・目の病気がないか
- ・目の周り、まつ毛、結膜、角膜に異常がないか
- ・斜視などの眼位異常がないか

☆眼科検診の受け方

- ・メガネをかけている生徒は待っている間に外す。
- ・先生(Dr)の前に来たら、眼が見えるように両眼の下まぶたを自分で下げる。

5月の健康診断④ 歯科検診

☆対象生徒：全校生徒

☆日程：5月29日(木)

(3年生+2の1+2の2)

※他のクラスは6月5日(木)に行います。

☆歯科検診で診るところ

- ・歯並びやかみ合わせ
- ・むし歯がないか
- ・歯肉の状態はどうか

☆当日の朝はいつも以上に丁寧な歯みがきを！

今年も熱中症に気をつけましょう！

今年も少しずつ暖かい日が増えてきました。今年はかなり早い時期から暑さが厳しくなることが予想されているようです。今年も熱中症にならないよう、みんなで気をつけていきましょう。

POINT1 暑熱順化！

昨年の保健だよりでも紹介しました。2・3年生は覚えていますか？

暑熱順化とは？！

体を少しずつ暑さに慣れさせることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります。しかし、急激に暑くなり始めるこの時期は、暑熱順化ができておらず、熱中症のリスクが高まります。この時期から少しずつ暑熱順化をはじめていきましょう。

急激に暑くなる5月は要注意！

暑熱順化を始めよう！（取り組み例）

暑熱順化のための取り組みは、「無理なく、少し汗をかく程度！」にとどめることがポイントです。

○ランニング・ウォーキング

○サイクリング

○ストレッチ・筋トレ

などがおすすめです。その他、湯船にゆっくり浸かることも、暑熱順化において効果的です。

POINT2 こまめな水分補給を！

のどが渇いたな—と思ってから飲むのでは遅いです！のどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分が失われている状態です。室内にいるときや、のどの渇きを感じられない時でも、1時間に1回は水分補給をするように心がけましょう。

また、水筒は毎日必ず持ってきてきましょう。学校生活のルールでは水筒の中身は「水・お茶・スポーツ飲料水」となっています。なくならないように多めに持ってくるようにしましょう。

POINT3 暑さ指数に応じた対応を！ WBGT

※暑さ指数（WBGT）とは、気温・湿度・日射・風などの要素をもとに算出された数値で、熱中症の危険度を判断する目安となっています。（気温とは違います！）

学校では、体育科の先生や、部活動の顧問、養護教諭が、活動時間毎に数値をチェックしています。指数が高い時には、室内での活動や、短い時間での活動に変更することや、活動中止となる場合があります。

POINT4 何かあったらすぐに報告を！

頭痛、めまい、吐き気、体のだるさなど、これらは熱中症の症状の一つです。何か変だなと思ったら、近くの大人や友達にすぐに伝えましょう。また、周りの子の異変（いつもと何か違うな）に気付いたら、すぐに近くの先生に教えてください。

熱中症は、室内や、気温がそれほど高くない日でも、起こる可能性があります。これから体育大会の練習も本格的にスタートしていきますが、安全に楽しめるように、一人一人が、こまめな水分補給や、暑熱順化を意識していきましょう。