

新学期が始まり1カ月が経ちました。私は毎年4月は長く感じてしまいましたが、皆さんはどうでしょう？新しい環境や新しい出会い、新しい挑戦に、疲れが始めている人もいます。心も体も休める時はゆっくり休めて、マイペースに頑張りましょう！

5月の健康診断の予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8 ★尿検査2次 (前回未提出者・対象者)	9 ★内科検診 (全学年)	10
13 ★心電図検査 (1年生)	14	15	16 ★耳鼻科検診 (1年生)	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30 ★歯科検診 (3年生・2の1・2の2)	31

5月の健康診断① 尿検査2次

対象生徒：①前回出していない人 ②詳しい検査が必要な人

①にあてはまる人

前回と同じ容器を使います。

前回の容器を

使ってしまった人や

失くしてしまった人は

5/13(水)まで、

保健室にもらいにきてください！



②にあてはまる人

対象生徒には、保健室からおたのせの糸氏をお渡しします。その時に容器等も渡しますが、1次の時とは異なる容器です！

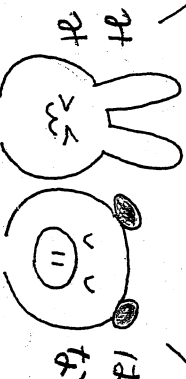


5月の健康診断② 耳鼻科検診

★対象生徒：1年生 ☆場所：保健室

★右耳→左耳→鼻→口の順番で見ます。

耳のそうびをみてください！



5月の健康診断③ 内科検診

全校生徒が対象です。

1年→2年→3年の順番で行います。

月服装：上は体操着、下は短パンorシャツ

★髪の長い生徒は1つに結んでください

＜内科検診のチェックポイント＞

- ・心臓や呼吸の音に異常はないか
- ・姿勢は正しいか(背骨は曲がっていないかなど)
- ・のどや肌の様子、栄養状態はどうか

5月の健康診断④ 歯科検診

全校生徒が対象です。

5/30(木)：3年生全クラス+201、202

6/6(木)：1年生全クラス+2の3+前回の欠席者

★当日の早月は10時以上に

歯磨きを丁寧に！！

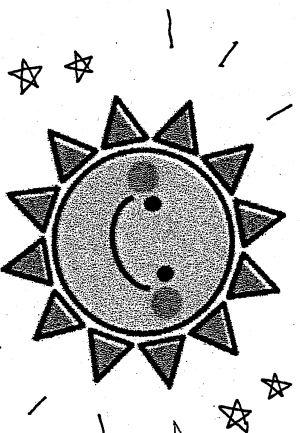
＜歯科検診のチェックポイント＞

- ・歯並びや噛み合わせ
- ・むし歯はないか
- ・歯肉の状態はどうか など



暑い日が増えてきました。
この時期のポイントは...

「暑熱順化」です！



「暑熱順化」とは！

徐々に体を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。

① 暑熱順化による体の変化

① 暑熱順化できていない時

- ・ 熱を外へ出しづらい
- ・ 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・ 体温が上昇しやすい

② 暑熱順化できているとき

- ・ 熱を外へ出しやすい
- ・ 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・ 体温が上昇しにくい

② こんな日に要注意

5月のある日 梅雨明け 梅雨明け お盆明け

③ 暑熱順化をすすめていこう！(具体的な取り組み例)

1. ジョギング ・ ウォーキング	2. サイクリング	3. 筋トレ・ストレッチ	4. 入浴
ジョギング 目安: 30分	サイクリング 目安: 30分	筋トレ・ストレッチ 目安: 30分	入浴

↑以上4つはあくまでも参考例です。「早く慣れさせなきゃ！」と焦って頑張りすぎるのは大変危険です！無理のない範囲で、少し汗をかく程度を目安にしましょう。

5月は体育大会もあり、これから練習も本格化していきます。暑い中で活動を行うと、どうしても熱中症の心配が出てきます。熱中症予防として「暑熱順化」を意識し、自分にできる無理のない取り組みをしてほしいなと思っています。いつでも健康と安全が第一です！

保健室からお知らせ

保健室前の掲示板上に、兼松先生が新しい掲示物を作ってくださいました！今回のテーマは「健康診断」です。とってもかわいい掲示物なのでぜひ見に来てください！