

# ほけんだよん 5月

令和7年5月12日

NO.2

大泉町立西中学校

保健室

## 今月の保健目標 「生活のリズムをつくろう」



新学期がスタートして、1ヶ月が過ぎました。新しい学校の生活に慣れましたか？暑くて汗ばむ日もあれば、急に肌寒くなる日もありますね。温度差にプラスして4月から頑張ってきた学校生活の疲れもあり、体調を崩しやすい時期です。自分の体と向き合い、体調管理に気をつけていきましょう。

連休も終わり、「朝起きたくないな」「学校に行きたくないな」なんて人はいませんか？元気に学校生活を送るための基本は「生活リズム」です。早寝早起き、毎朝の排便など、生活リズムを整えると体調も良くなってきます。日頃の生活習慣を振り返り、生活リズムを整えるよう心がけましょう。



## 5月はいよいよ体育祭の季節です！



外で元気よく練習しているみなさん、熱中症には十分に気をつけましょう！

熱中症とは、暑さや運動で汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が足りなくなり、体温調節がうまくいかなくなる状態のことです。

**症状** めまい、立ちくらみ、顔のほてり、不快感、倦怠感、虚脱感、吐き気、頭痛、筋肉痛、けいれん、大量の発汗、高体温、意識障害など  
いつもと体の調子が違うな・・・と思ったら無理せず近くの先生や友達に言いましょう。

## ☑ 熱中症予防の3つのポイント！

### ☀ こまめに水分補給！

のどがかわく前に、すこしずつ水分をとろう。スポーツドリンクも可です。

### ☀ 朝ごはんをしっかり食べよう！

水分・エネルギー補給にもなります。

### ☀ 暑さに慣れよう！

日頃から適度な運動をして、汗をかきやすい体にするのが大切です。

## 暑熱順化

は今のうち！



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



# 健康診断 まだまだ 続きます

日付	健康診断の種類	どんなことをする健康診断なの？	気をつけること
5月8日 (水)	尿検査	腎臓の病気がないか、 糖尿病がないかを調べます。	前回出せなかった人、再検査の 人が対象です。前日（7日）に 容器を配布します。 <b>9:30頃</b> 回収に来ます。出し 忘れがないように注意してく ださい。
5月9日 (木)	尿検査予備日		
5月13日 (火)	歯科検診 (3年生)	歯科医の先生に、歯と口の中が健康かど うか、検査してもらいます。むし歯はな いか、歯並び・歯肉の状態・顎関節に異 常はないかをみてもらいます。	給食の後の検診のため、昼休み 中に歯磨きを行います。 ●保護者の皆様へ <b>歯磨きセット</b> を当日持参して ください。お手数をおかけしま すが、よろしくお願いいたします。
5月30日 (金)	内科検診 (1年生)	内科医の先生に、心臓や肺の音に異常はな いか、栄養はとれているか、皮膚の病気は ないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に 異常はないかを診てもらいます。	服装：白の半袖Tシャツ ブラジャーの着用は可能です。 インナーなどの肌着は脱ぎま す。

## 内科検診について（ご理解とご協力）

### 1. 検査時の服装について

- 着衣で行い身体の露出を必要最低限にします。しかし、心音を正しく聴取するためには、正しい部位に聴診器を当てる必要があり、そのため、胸部が確認できるようにします。必要に応じて、体操着をめくり視触診する場合があります。
- 女子はブラジャーでの診察を可能とします。ただし、背骨や肩甲骨、胸骨、皮膚の状態などが見えにくくなることもあり、正確な診断ができず疾病異常を見落としてしまう可能性があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 2. プライバシーの配慮について

- 男女別に診察を行います。
- 診察時には、生徒の身体が周囲から見えないう、ついたてやカーテン等により、個別の診察スペースを用意します。
- 着替える場所を用意します。  
子どもたちのプライバシーに十分配慮し、健康診断を進めていきます。

