

保健だより 5月



R 6. 5. 9

何北中保健室

新学年になって1ヶ月。そろそろ慣れてくる時期ですが、疲れが出てきた人もいるかもしれませんね。

この時期は過ごしやすい季節ですが、お天気や時間帯によって気温が大きく変化するので体調をくずしやすい時期でもあります。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をこころがけ、手洗い・換気をしっかりして元気にすごせるようにしましょう。



今後の健康診断の予定

日程	内容	学年	その他
6月6日(木) 予備日 7日(金)	検尿	全校生徒	♪前日に容器を配布します。
* 検尿二次は、6月25日(火)の予定です。			
6月7日(金)	心電図検査	1年生及び必要な生徒	♪午後1時20分～ ♪問診票(アンケート)の記入をお願いします。
6月中旬頃	聴力検査	全校生徒 (学年ごとに)	♪放課後
6月21日(金)	耳鼻科検診	全校生徒	♪午後2時頃～ ♪耳の掃除をしておきましょう。
6月25日(火)	歯科検診	全校生徒	♪午後1時30分～ ♪朝の歯みがきを丁寧にしましょう。

<おうちの方へ>

問診票の記入等、大変お世話になりなりますが、よろしくお願ひします。

学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。

実際に、異常があるかどうか、またその原因や治療について確かめるために、医療機関での診察や検査が必要です。

「治療(受診)のお知らせ」が届いた場合はなるべく早めに、医療機関の受診をお願いします。ただし、視力検査の結果をお渡しした人で、定期的に受診される予定がある場合は、その受診の時に、用紙を提出していただきますようお願いいたします。

学校医の先生を紹介します

- 内科 : 志賀 俊樹 先生 (志賀整形外科クリニック)
- 歯科 : 渡辺 匡規 先生 (渡辺歯科医院)
- 薬剤師 : 鮫島 佳子 先生
- 眼科 : 堤 亮太 先生 (綾部市立病院)
- 耳鼻咽喉科 : 星谷 勤 先生 (星谷医院)



体を動かす



好きな音楽を聞く



深呼吸をする

心が疲れた時は・・・



のんびり過ごす



相談する

イライラ
睡眠
足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと...

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



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。

