

# ほけんだより 5月

2023年5月1日  
滝野川紅葉中学校  
保健室

新しい学年での生活は慣れましたか？5月に入り運動会に向け、本格的に準備が始まっていきます。身体も疲れやすくなっているところに暑さも加わり熱中症の心配も出てきました。身体を暑さに適応させることやこまめな水分補給など、体調管理に気をつけましょう。



日時	検診内容	対象	備考	
11日(木)	13:40~	内科、結核、運動器検診	3年	体育着を忘れずに！
12日(金)	朝学活	腎臓検診1次	全学年	容器等は11日(木)に配布します。
15日(月)	朝学活	腎臓検診1次(追加回収)	未提出者	
18日(木)	13:40~	修学旅行前健康相談	3年希望者	
25日(木)	13:40~	内科、結核、運動器検診	2年・6組	体育着を忘れずに！
26日(金)	朝学活	腎臓検診2次	対象者	容器等は25日(木)に配布します。
31日(水)	朝学活	腎臓検診2次(追加回収)	対象者	



## \*健康診断の結果について\*

各健康診断の結果については、“疑いあり”の場合のみ「健康診断結果のお知らせ」を配布します。“異常なし”の場合は結果の配布はありません。歯科検診の結果については現在の口腔状況をお伝えするために、全員に配布します。すべての健康診断が終了しましたら、結果をまとめた「健康記録カード」を全員に配布します。



今月の保健目標  
病気を早期に  
治療しよう。

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診し、結果をご提出ください。既に受診済みまたは通院中の場合でも、「健康診断結果のお知らせ」を配布することがあります。その際はお手数ですが、その旨を担任または養護教諭までご連絡ください。その他、結果について気になることがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

## 保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき  
救急処置してもらえる



具合が悪いとき  
一時的に休養できる



悩みがあるとき  
相談できる



健康について  
知りたいとき

## ～熱中症に気をつけよう！～

最近暑くなった日もあれは涼しい日もありまだまだ気温が安定しませんが、暑くなってきたときこそ熱中症対策が大切です。熱中症になると、体の水分が不足して汗が出ず、体温が調整できなくなり、頭痛やめまい、けいれんなどが起こし、重いと命にかかります。

### ○熱中症になりやすいとき



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

### ◎熱中症をふせぐために

- 暑い時期になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり寝て、朝ご飯は必ず食べる。
- 休み時間ごとに、しっかり水分補給をする。
- 具合が悪いときは無理しない。
- 運動するときは、涼しいところでまめに休憩する。



熱中症に気をつけて！

急に暑くなるこの季節は、まだ身体が気温に順応していないため汗がかきにくい状態です。こまめな水分補給を心がけ運動会に向け体調を整えましょう！

## ～間違い探し～ 7つの間違いを見つけてね！

