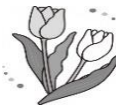


# ほけんだより 5月号



令和6年5月2日  
北区立堀船中学校  
保健室

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。一方で、緊張がやわらぎ、体や心の疲れが出る頃でもあります。連休明けには、健康診断や修学旅行、6月には運動会もあります。明日からの大型連休を活用し、自分に合った方法で疲れを癒やしてください。気温が高くなる日も増えていきます。早寝早起きを意識して、よい生活リズムで過ごせるようにしましょう。



どうぞよろしくお祈いします。

みなさん、こんにちは。4月から堀船中学校に着任しました。養護教諭の小林明夏（こばやしめいか）です。みなさんの顔と名前を早く覚えて、心の距離も縮めていきたいと思っています。みなさんのこともぜひ教えてください。



出身  
埼玉県

好きなこと  
旅行

好きな食べ物  
スパゲッティ  
とケーキ

好きな動物  
羊とアルパカ



## 今月の健康診断の予定

日にち	項目	お知らせ
8 (水)	耳鼻科健診	耳掃除をしてきてください。
9 (木)	尿検査1次①	必ず持ってきてください。 朝一番の中間尿を採りましょう。
10 (金)	尿検査1次②	
14 (火)	内科健診 3年生修学旅行事前健診	体育着で行います。
28 (火)	尿検査2次①	該当者は必ず持ってきてください。

### 尿検査

### 忘れないための ③ つの作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



家族の人に話しておく

## 学校医・学校薬剤師の先生方の紹介

【内科】：渡邊 章 先生（梶原診療所）

【歯科】：村上 義和 先生（村上歯科医院）

【眼科】：八木 さえ子先生（八木病院）

【薬剤師】：前澤 順子 先生

【耳鼻科】：池田 尚弘 先生（赤羽耳鼻咽喉科クリニック）

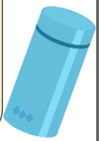


### 水分補給をして熱中症を予防しよう

徐々に気温が高くなってくるこの時季から、注意が必要なのが「熱中症」です。手や足がつる、頭痛、吐き気などの症状が現れた場合は、熱中症の可能性あります。熱中症の予防には、暑さを避け、こまめに水分を補給することが大切です。水筒を持参するなど、水分をとるための工夫をして、熱中症を防ぎましょう。



水筒の中身は、水、お茶、スポーツドリンクにしましょう。5～15℃に冷やしたものを飲むと、腸の吸収が早まり効果的です。そのため、保温機能がある水筒が望ましいです。



### 水分補給のポイント

- ・15～20分に1回、200～250mlの水分を補給しましょう。
- ・わたしたちが「ごっくん」と1回で飲み込む量は約20～30mlとされています。2回飲み込むと約50ml飲み込むことができます。水分量の参考にしてください。

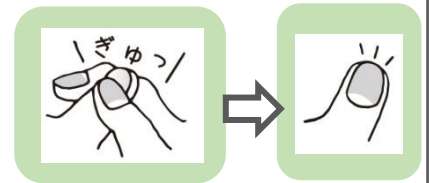
- ・**運動前**…250ml～500mlの水分をとりましょう。
- ・**運動中**…15～20分に1回、1時間の間に500～1000mlの水分をとりましょう。



★一度に大量の水分をとるのではなく、こまめに水分補給することが大切です。

### 水分チェック

- ① 手の親指の爪を、反対の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離れた時に、白かった爪の色がピンク色に戻るのに、3秒以上かかると脱水を起こしている可能性があります。



参考：・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック ・スポーツと熱中症（環境省動画チャンネル）  
・熱中症予備軍の見える化（あんぜんプロジェクト 厚生労働省）

### 脚のストレッチをしてケガを予防しよう

運動前にしっかりと準備運動やストレッチをすることで、関節や筋肉の柔軟性を高めることができます。足のストレッチを2つ紹介します。どこが伸びているのかを意識しながら行ってください。



- ① 背筋を伸ばして立ちます。
- ② 左膝を曲げてかかとをお尻につけます。
- ③ 左太もも前面の伸びを感じるところで15～30秒キープします。
- ④ 右脚も同様に行います。



- ① 左脚を前に出します。
- ② 両手を左脚の膝に乗せます。
- ③ 左脚の裏ももが伸びるように体を前に倒し、お尻を後ろに引きまします。
- ④ 右脚も同様に行います。