



令和6年5月1日  
長柄中学校  
保健室5月号

入学・進級からそろそろ1カ月たちますね。あわただしい中でも充実した生活を送っていることと思います。身の回りの環境が変わったことで、心身の疲れがでやすい頃です。睡眠を十分にとる、休みの日にはゆっくりする時間を作るなどして、疲れをためないようにしましょう。

## 体調管理をしよう!



間もなく、皆さんが楽しみにしている修学旅行や校外学習(宿泊含)があります。普段から規則正しい生活を送り、体調管理に努めましょう。健康と安全に気を付けて、仲間との最高の思い出をたくさん作ってください。

□常備薬がある人は必ず持参しましょう(酔い止め・頭痛生理痛等の鎮痛剤・普段飲んでいる薬があれば)

※現地で薬の調達は難しいので、忘れることのないように。医師の診察が必要な場合は早めに受診や相談してください。

□女子は念のため生理用品を準備しましょう。

□手洗い(消毒含)換気など感染症対策をしましょう。

□何か不安なことがあれば、担任や学年の先生、養護教諭(目羅)に伝えてください。



**健康診断** まだまだ 続きます

## 5月保健行事

5月も健康診断がたくさん予定されています。確認書やマスクを忘れずに準備しましょう。

日	曜	項目	対象学年	準備等
1日	水	内科健診	1年生 前回欠席者	体操服・確認書
		尿検査(二次)	前回未提出生徒 二次検査対象者	朝起きて最初の尿を提出
7日	火	スコリオ検査 (脊柱側弯症の検査)	1年生 2・3年生該当者	体操服
10日	金	歯科健診	1年生 前回欠席者	確認書 ※登校前にしっかり歯を磨きましょう
16日	木	眼科健診	全校生徒	確認書
28日	火	耳鼻科健診	2年生該当者	確認書

# 熱中症対策が必要となる季節です



この時期はまだ、暑さに慣れていないため注意が必要です。野外だけではなく、室内でも熱中症は起こりえます。こまめに休憩や水分補給をし、体調が悪い場合は無理をしない等これからの暑い時期、しっかりと予防して過ごすようにしましょう。

## 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。

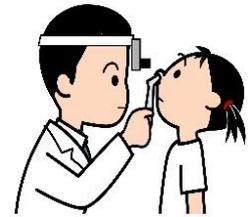
シャワーだけでなく、湯船につかる  
汗をかくほどの運動を習慣にする  
その他、汗をかく行動をする

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。



## 保護者の皆様へ

### 耳鼻咽喉科調査票記入について



耳鼻科健康診断の一環として、全校生徒に「耳鼻咽喉科調査票」を5月7日（火）に配付します。13日（月）までに担任に提出してください。「いつもそのような状態である」「かなりひどい」という場合に該当項目に○印をつけてください。○印のついた2年生が、耳鼻科健康診断を実施します。1・3年生については、調査票に○印がついた生徒に「調査票」と一緒に「耳鼻咽喉科指導用パンフレット」を配付します。パンフレットを参考に御家庭の判断で医療機関受診の検討をしてください。

### 受診のお知らせを配付します

健康診断は受けたら終了ではなく、専門機関での検査や治療が必要と思われる生徒に「受診のお知らせ」を配付しています。健康で充実した学校生活を送るためにも「受診のお知らせ」を受け取りましたら、早期に医療機関への受診をお勧めします。



現在、視力検査の結果、A(1.0)が見えなかった生徒と、2・3年生には歯科健診で所見があった生徒に配付しています。御確認ください。

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、病気や疑いを見つけ出すものです。そのため、医療機関で診ていただいた結果、「異状なし」と診断されることもあります。その点も御理解いただきたいと思います。