

ほけんだより 6月



勝田二中 NO.3
R8.6.1 発行
養護教諭 中山 晴香

〈今月の保健目標〉
梅雨の生活に
気をつけよう

5月は、体育祭がありました！頑張っている皆さんの姿にとっても感動しました。ですが、その一方で、疲れが溜まっている人も多く、また、寒暖差が激しかったため、喉の風邪をひいてしまった人が多かったです。

6月は、梅雨の季節になります。この時期のジメジメとした高い湿度や気候の変化で、自分が思っている以上に自律神経（呼吸や体温、心拍を自然にコントロールする神経）を乱し、だるさや頭痛を引き起こす原因になります。運動部は総体も控えています。こんな時こそ生活のリズムをしっかりと整え、6月も元気に過ごせるようにしましょう！

6月の保健行事予定

日	曜日	保健行事
6/2	火	心臓病検診二次 (一次未受診者も含む)
6/15	月	尿検査二次 (一次未提出者も含む) 8:40までに保健室
6/17	水	内科検診1年生 14:30～増岡校医
6/29	月	尿検査二次予備日 (一次二次未提出者) 8:40までに保健室

◎ 尿検査について ◎

二次検査は採尿容器2本分（赤と緑のキャップ）を提出してもらうことになります。一次未提出の人と同じです。2本分の提出がないと検査できませんので、必ず2本分持ってくるようにしてください。



2日間のうちに提出できない場合はかかりつけの病院等で検査を受けてもらうことになります。病院での検査は有料になってしまうので、必ず提出するようにしましょう！

■ 検診の結果通知について ■

各種検診の結果通知は以下のとおりです。

- ◆ **視力検査** B以下の生徒に「視力管理カード」を発行
 - ◆ **歯科検診・内科検診・心臓検診・聴力検査・尿検査** 異常のあった生徒のみに通知
- 病院受診後は、検査結果を担任へ提出してください。

体が暑さに慣れていない今が危ない！「熱中症」を防ごう

部活動や体育の授業、普段の登下校でも汗ばむ日が増えてきましたね。「まだ真夏じゃないから大丈夫」と油断していませんか？実は、5月～6月は1年の中でも熱中症のリスクが急上昇する時期です。

人間の体は、季節の変わり目に合わせて少しずつ変化します。体が暑さに慣れ、上手に汗をかいて体温を調節できるようになる状態のことを「暑熱順化^{しよねつじゆんか}」と言います。冬の間、私たちの体は「熱を逃がさないモード」になっていました。そこから「暑さに強いモード」に切り替えるには、約数日から2週間かかります。つまり、体がまだ「冬モード」のまま急に暑い日を迎えると、体温がうまく下げられずに熱中症になってしまうのです。

熱中症のサインを見逃さないようにしましょう！

体を暑さに慣れさせる方法

- ①基本はしっかり ②毎日、少しずつ
汗をかくこと 体を動かす



- ③お風呂はしっかり ④汗をきたら
湯船に浸かる こまめに水分補給



軽症（まずは涼しい場所へ）

めまい・立ちくらみ



筋肉のこむら返り



大量の発汗



休憩 & 水分・塩分補給



中等症（病院へ行くレベル）

頭痛・吐き気



体がだるい・力が入らない



意識がボーッとする・集中できない



迷わず先生や医療機関へ連絡

「これくらい大丈夫」という油断が一番危険です！体調が悪い時には無理をせず、すぐに伝えましょう。自分の体を守りながら、元気に夏を迎えましょう！