

5月のほけんだより

2024年5月
高松市立一宮中学校
保健室

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境に少し慣れてきた頃ではないでしょうか。その一方、心身の疲れがでるころでもあります。自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

日中の気温差も大きく、体温調節も難しい時期です。さらにこれからどんどん暑くなっていきます。水筒を必ず持ってくるようにしましょう。

《そろそろ熱中症に注意！》

熱中症とは体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまうことです。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。この機能が損なわれることを熱中症と言います。

熱中症になりやすいのは、暑くなり始めや急に暑くなった日です。朝夕は涼しいから大丈夫と思っていたら、急に暑い日もあるのが5月です。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期です。

★熱中症を予防できる3つの方法！

1. しっかり3食バランス良く食べる。
2. 睡眠を十分にとる。中学生の場合は9時間は必要だとします。
3. 水分はこまめにとる。のどが渴いたと感じたときにはすでに脱水症状になっている可能性があります。そのため、のどが渴く前に水分補給をすることが大切です。



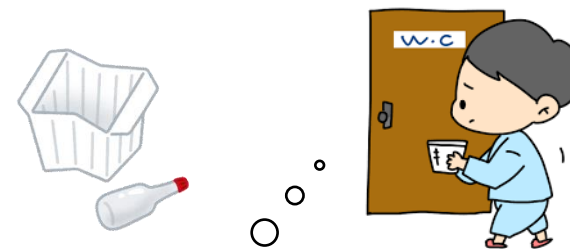
★熱中症になってしまったら？

- ① 体を氷や水で冷やしましょう。
日陰や風通しの良いところに移動するのも良いです。
衣服を脱がせたり、きついベルトやボタンをゆるめたりすることも身体から熱を出すことにつながります。
- ② 水分をとりましょう。スポーツドリンクや塩分をとることが有効的です。



保護者のみなさまへ

- ① 尿検査が始まります。
1回目 5月2日(木)
2回目 5月10日(金)
3回目 5月23日(木)



袋に名前が書いているか確認してください。

尿検査で検査している腎臓は、なかなか病気を見つけにくい臓器です。そのため、検尿を提出することはとても重要で、病気の早期発見につなげることが出来ます。自分の体をチェックするためにも、ご家庭でも声をかけていただきますようによろしくお願いいたします。

ぐっすり眠れるヒミツは

コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますためでもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう



- ② 健康診断の結果、要受診等の場合封筒に入れてお子様にお渡ししていきます。病気等の早期発見にもつなげるため、病院を受診していただいてその結果を学校までお渡しください。

健康診断、まだまだ続きます



5月の健康診断日程です。

- ・全校生眼科検診：9日(木)
- ・2年内科検診：21日(火)
- ・1年内科検診：28日(火)
- ・聴力検査：1日：3-1、7日：3-2、17日：3-3、20日：3-4
- ・1年心電図検査：30日(木)