



2025.5.1
兼六中学校
保健室

爽やかな日差しの下、瑞々しい緑が映える季節になりました。この頃1日の中で寒暖差もあり体温調整が難しいですね。そのような時は、衣服を工夫して気候に合わせた服装を心がけましょう。

また、5月は新学期の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな…」と思ったら早めに休養をしましょう！



5月の保健目標

病気の早期発見・早期治療をしよう

5月の健康診断について

5月の健康診断の日程は右枠のとおりです。13日にある尿検査は出し忘れないように保護者のみなさまにもご協力をお願いします。

また、21日にある1年生の心臓検診は体操服登校になります。また、心臓検診は必ず全員受検となるため、なるべく休まないようにしましょう。(当日欠席した場合は保護者の引率で別日に受検することになります。)

5月の健康診断の日程

- 1(木) 歯科検診 (3年、1年4クラス)
- 8(木) 歯科検診 (1年3クラス、2年2クラス)
- 9(金) 歯科検診 (2年6クラス)
- 13(火) 耳鼻科検診(1年)
- 13(火) 尿検査1次(全学年)
- 14(水) 内科検診 (1年5クラス)
- 21(水) 心臓検診 (1年)
- 28(水) 内科検診 (1年2クラス)
- 29(木) 内科検診 (2年5クラス)
- 29(木) 尿検査1・2次(対象者のみ)



健康診断の治療のお知らせをもらったら…

4月から続いている健康診断。これまでに終わっている検査で病気の疑いがあった人には、お知らせを配付済みです。

学校での健康診断は専門医で診てもらった方がよいかどうかを振り分ける検査ですから、受診のお知らせをもらったからといっても、すぐに病気という訳ではありません。

しかし、病気の可能性があったり、詳しい検査が必要な場合もあったりするため、そのままにせず早めに病院で診てもらいましょう。早く見つかれば、早く治療すれば治るまでの期間も治療費も少なくて済みますね。

部活動や勉強など、これからの自分の予定を考えて、おうちの方の予定も聞き、早めに治療計画を立てることが大切です。おうちの方にまかせっきりせず、自分自身で治療計画を立てましょう！

治療のお知らせをもらったら



👉 おうちの人に見せましょう



👉 お医者さんに診てもらいましょう

～保護者の方へ～

全ての健康診断結果は、7月頃ご家庭に持ち帰らせる予定です。受診の必要がある場合のみ検診後にお知らせを配付しています。

(4月30日現在、視力・聴力・3年生内科検診の結果をお知らせ済み)

※歯科検診結果のみ全員に通知予定

本校では、健康な学校生活を送るために、病気の早期受診、早期治療に努めますので、ご協力をお願いいたします。



夏が始まる前に！
今からできる／

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

暑熱順化 3つのコツ



暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



！ 5月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を ！

それ、心や体からのSOSかも？



最近、こんな症状がでていませんか？
～体のサイン～

- ・頭痛 ・ぐっすり眠れない ・食欲がない
- ・疲れがとれない ・朝起きれない ・腹痛 など

～心のサイン～

- ・やる気がでない ・イライラする ・気分が悪い
 - ・集中できない ・すぐに泣いてしまう など
- いくつか当てはまる、毎日続いている人は心と体からSOSがでているのかもしれない。

そういう時は！

気分を変えてリフレッシュ!!

おすすめなりフレッシュ法は・・・

- ・運動する ・音楽を聴く ・深呼吸
- ・好きな映画やドラマをみる
- ・誰かとお話をする など

あなたのオリジナルリフレッシュ法でも、もちろん良いですよ。ぜひ実践してみてください。

