



2025.7.4
兼六中学校
保健室

今年の梅雨入りは平年並みですが、あまり雨が降らず、暑い日が続いていますね。ジメジメとした日や真夏を感じさせる日があり、なかなか体が気候に慣れない、ということはありませんか。これから、梅雨明けし日差しが強くなったときには**熱中症**に要注意!! からだが暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても危険が高まります。のどが渇いていなくても、ぜひこまめな水分補給を心がけましょう。



7月の保健目標

- ・暑い夏を元気に過ごそう
- ・健康診断の結果、受診が必要な人は早く受診しよう



ほげ

健康診断が終了しました!

健康診断が一部(心臓2次検診結果(1年生))を除き終了しています。健康診断の結果、受診が必要な生徒には「受診のおしらせ」を配付してあります。

学校での健康診断は、専門医に診てもらった方がよいかどうかを振り分ける検査です。病気の可能性があったり、詳しい検査が必要な場合もあつたりするため早めに病院で診てもらいましょう。早期発見・早期治療が大切です。おうちの方と予定を確認し、早めに受診や治療の計画を立てましょう。夏休みが治療を行うチャンスですよ。



健康診断結果を保護者懇談で配付します!



今年度の健康診断結果を今年は保護者懇談で配付します。ご家庭で保管してくださいようお願いいたします。

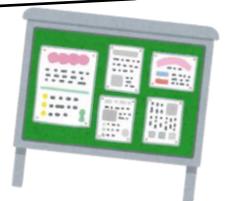
※今年はマイヘルスの配付・回収はしません。マイヘルスにはご家庭に配付したものと同一結果用紙を貼付します。

※配付した結果用紙は、ご家庭での保管用です。確認印や学校への提出は必要ありません。

保健室前にあるよ!

ストレス発散方法をご紹介します!

保健室前の掲示板に、保健委員のストレス発散方法を紹介中です。暑さでイライラ、部活動でうまくいかず悔しい、成績が思うように伸びずに落ち込んでいるなど、日々いろいろなストレスがありますがストレスを発散し、うまくストレスと付き合っていきましょう!



本校では毎年、1年生に歯と口について講演会を開催しています。当日はとても暑い日でしたが、皆さん、一生懸命、松本先生の話聞いていました。

感想の中には、

- 『部活動でたくさん活躍したり、勉強を頑張ったりするためには、まずしっかり歯を磨くことから始めたいと思いました。歯垢がたまらないように角度を変えて歯を磨いたり、デンタルフロスをしたりして歯をきれいに保ちたいなと思いました。』
 - 『むし歯が表面上小さく見えても中は大きくなっていることを新しく知れたり一度むし歯になると治ることがないと分かったりしたので、鏡をよく見て小さな変化にも気付けるようにしたい。』
- という、歯磨きの大切さやむし歯を早く見つけたいなどの感想が多くみられました。

デンタルフロスの使い方実演中!



歯科検診でむし歯があった人は、まずは歯医者に予約しましょう！目指せむし歯0の兼六中学校！

保健委員会より 歯と口の挑戦状

1年保健委員は、歯と口の講演会で学んだことからクイズを作りました！4階中央階段前の掲示板と保健室前の2カ所に掲示しています。ぜひ見に来てください！皆さんは全問正解できるかな？



熱中症の原因は 3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
	頭痛 ぐったりする
	ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

熱中症にならないためにも、のどが渇く前に、こまめな水分補給をしよう！！