

2025. 5. 9

森本中学校 保健室

新年度になり1ヶ月がすぎました。GWが終わりましたが疲れたと感じている人はいませんか？心が苦しくなった時は、まわりの人に相談しましょう。（ここタンで「聞いてほしい」にチェックを入れてもいいですよ～）

養護教諭の濱中
です。よろしく
お願いします。



このあとの健康診断の予定

2・3年内科検診、1年心臓検診は終了しています。検診の日出来るだけ休まないようにしましょう。

5/15（木） 内科検診（1年）13：30～

5/23（金） 歯科検診（3年）8：40～

5/28（水） 歯科検診（2年）8：40～

5/29（木） 耳鼻科検診（1年）13：30～

5/29（木） 2次検尿（8日か9日に出せなかった人はこの日に必ず提出して下さい）

6/10（火） 眼科検診（1年、2～3年選別者）13：30～

6/11（水） 歯科検診（1年）8：40～

※検診後、受診が必要な方には「お知らせ用紙」が届きます。お家の方を話し合って受診をお願いします。現在、視力の再検をしています。5月中には視力のお知らせを出す予定です。

夏が始まる前に！
今からできる /

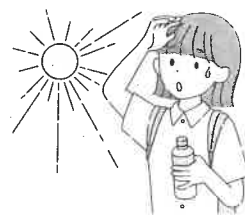
暑熱順化

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ないと、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりやすくなるのです。

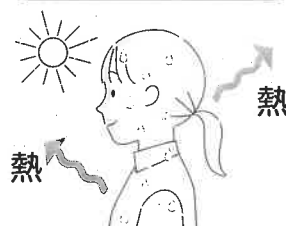


暑熱順化できていない時



- 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

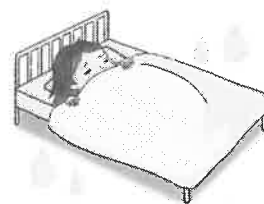


5月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を



保健室の利用の仕方 知っていますか？

- ①出来るだけ休み時間に利用しましょう。
- ②^{ぐあい}具合が悪いときは、次の授業の先生に伝え、会長か副会長に言ってから行きます。
- ③職員室で担任か学年の先生に「保健室利用願い」を書いてもらい、それを持って保健室へ行きます。
- ④保健室での手当が終わったら、授業の先生に「利用カード」を渡しましょう。
- ⑤保健室での休養は原則として1時間までとし、よくなる時は早退となります。
- ⑥急なけがのときは、直接保健室へ行っても良いです。
- ⑦保健室にあるものは、大切に使いましょう。
- ⑧保健室内では、静かに行動しましょう。



皆さんが健康に学校生活を送ることができるように応援します。ただし、病院や薬局ではありませんので、^{けいぞく}継続した^{ちりょう}治療はしません。応急手当のみを行います。

お世話になる校医の先生方

検診等でお世話になります。

- 内 科・・・的場先生（的場医院）、金山先生（浅ノ川総合病院内科医）
歯 科・・・蓮池先生（蓮池歯科医院）、南條先生（デンタルケア南條歯科医院）
耳鼻科・・・石政先生（駅西みみはなのどクリニック）
眼 科・・・土屋先生（かなざわ土屋眼科クリニック）
薬剤師・・・藤澤先生（菜の花薬局）

