

保健だより

Health

金沢市立長町中学校 保健室
令和6年5月

新学期がスタートして1ヶ月が経ちます。新しい学校、新しいクラスには慣れてきましたか？5月は、疲れが出やすい月です。生活習慣を整えることを基本に、体調管理を心がけましょう。

寒暖差の影響で、咽頭痛や上気道感染症（風邪）が流行っています。登校前の自分自身での健康観察、こまめな換気や手洗いなど、コロナ禍でみなさんが身につけた健康意識はこれからも大切にしてほしいと思います。

定期健康診断が続いています

実施日時	項目	対象者
5. 1 (水)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	全校
5. 9 (木)	13:30 耳鼻科検診 (橋本 Dr)	1年生
5. 15 (水)	8:45 歯科検診 (坂東 Dr)	1年生, 2-1, 2-2
5. 16 (木)	8:45 歯科検診 (坂東 Dr)	2-3, 2-4, 3年生
5. 21 (火)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	一次未提出者/一次陽性者
5. 23 (木)	9:30 心臓検診 (県臨床検査センター)	1年生
6. 5 (水)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	一次陽性者
6. 20 (木)	13:30 眼科検診 (石坂 Dr)	問診票記載者
5月中	昼休み 色覚検査	1年希望者

各種検診結果は、すべての検診が終わり次第お知らせします。なお、受診が必要な場合は、随時用紙をお渡ししますので、その用紙を持参のうえ医療機関で精査・治療を受けてください。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です

新学期、環境の変化（クラス、友達）で緊張が続く→連休でその緊張の糸が切れる→連休後、心身の不調が現れる（やる気が出ない、だるい等）。このような心身の動きは誰にでも起こり得ます。自分の体調を一番に気づかうことができるのは自分です。下のような対処方法を意識的に行うようにしましょう。

対処方法



睡眠を十分にとる



自分の好きなことで
リフレッシュする



お風呂につかり
リラックスする



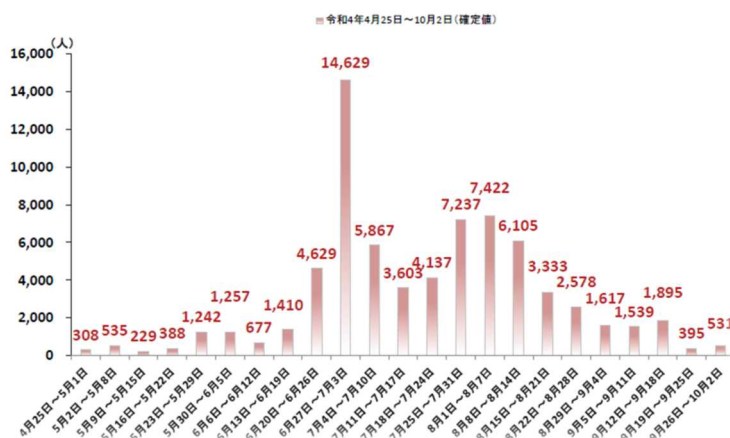
気になることは
誰かに相談する

5月から熱中症は発生します

この時期、みなさんは熱中症対策をしていますか？昨年5月に熱中症で救急搬送された人は全国で2000人を超えています。熱中症は夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨入り前の5月から発生するのです。特にこの時期はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズに行われず、熱中症のリスクが高まります。1日の寒暖差や、前日との気温差が大きいときは注意が必要です。

資料1

熱中症による救急搬送状況(令和4年)
「調査開始から各週の比較」



資料引用：総務省消防庁

5月の熱中症を避けるには

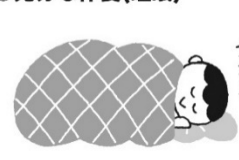
熱中症対策で最も重要なのは、栄養バランスの良い食事、適度な運動（暑さに備えた体づくり）、十分な休養をはじめとした規則正しい生活を送ることです。その他、下に挙げたような生活の工夫を取り入れるとさらに効果的です。

- ・こまめに水分補給をする
- ・天気予報をチェックする
- ・脱ぎ着しやすい服装を選ぶ
- ・運動や風呂で汗をかく
- ・日差しをさける

◎栄養バランスのよい食事

◎適度な運動

◎十分な休養(睡眠)



熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

日常生活の中で熱中症予防法を意識して、気をつけて過ごしましょう。

不安や悩み 相談できる人はいますか？

学校には、みなさんの不安や悩みを聞くスクールカウンセラーがいます。週に1度、決まった時間の勤務なのですが、話しを聞いてほしい場合は、言いやすい先生に予約を取ってもらい利用してください。

また、担任の先生、顧問の先生をはじめとしたどの先生たちも、みなさんの話を聞きます。もちろん保健室でも。カウンセラーや先生たちには“守秘義務”というものがあるので、知り得た情報は他に教えることはありません。また、どうしても他に知らせた方が良い場合は必ずあなたに許可を取るので安心してください。

ネット上の知らない人より、目の前の知っている大人に打ち明けてくださいね。

