

ほけんだよい5月



立花中学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。みんなそれぞれ新しい環境には慣れてきましたか？しかし、新しい環境には慣れてきた一方で、緊張が解けたことで心身の疲れがでるころでもあります。爽やかなこの季節を健康で安全に過ごしましょう。その為にも睡眠不足はケガや病気の要因ともなるので、睡眠時間は充分にとり、疲労を回復して朝食をしっかりと食べてから登校しましょう！！



<5月・6月の保健行事>



日にち	時間	検診名	対象学年	場所	生徒への連絡
5月21日 (火)	13:10~	眼科検診 梅田先生	3年生全員 2年1, 2, 3組	視聴覚室	最初のクラスは急いで昼食・整列
5月22日 (水)	13:30~	心臓2次検診 (予備日)	1年生 未受診者	ハーティ21	※保護者とともに受診
6月4日 (火)	朝の会后	検尿2次	4月5月時 未提出者	対象者が直接 保健室へ提出	忘れず必ず提出を
6月13日 (木)	9:00~	歯科検診 富久先生	3年生全員	視聴覚室	歯磨きをしていくこと
6月25日 (火)	9:00~	歯科検診 長澤先生	2年生全員	視聴覚室	歯磨きをしていくこと

*健康診断の結果がまとまりましたら、結果を配布いたします。病気の疑いがあった人にはお知らせしますので、早めに病院へ行って検査・治療を受けるようにしましょう。



体育大会の練習が始まります！

22日より体育大会に向けての練習が始まります。練習中、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れると熱中症になってしまいます。熱中症にならない為にしっかり水分補給をとるように心がけましょう。また、下の図のような症状を少しでも感じた時はその場でしゃがみ近く

熱中症の主な症状

にいる先生に言いましょう。

重症度Ⅰ度



手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)
気分が悪い、ボーっとする

重症度Ⅱ度



頭ががががする(頭痛)
吐き気がする・吐く
カラダがだるい(倦怠感)
意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度



意識がない
ひきつけを起こす(けいれん)
呼びかけに対し返事がおかしい
真直ぐに歩けない・走れない
カラダが熱い

～熱中症にならないために～

その1 7時間以上寝ること

その2 朝・昼・晩3食しっかりご飯を食べること

その3 体育の前と後はもちろん、喉が乾いていないときも必ずこまめに水分をとること

→毎日1ℓ以上の水分を持ってこよう!



自己管理を徹底し
安全に元気に過ごすことを誓いましょう!