

ほけんだより

5月号

大庄北中学校保健室
R7.5.19



新年度始まり、あっという間に5月も半ばを過ぎました。先日、3年生の修学旅行が無事に終わり、ホッとしているところに次は体育大会ですね。今の時期は日々の寒暖差から、エネルギーの消費が増え、体の疲れやだるさを感じやすくなるようです。体の不調に振り回されず、休養をうまく取り入れ、気持ちをリフレッシュするなどして乗りきりましょう。検診もまだ続きますよ～

検診は受けた後も大切です！

4月から色々な検診が行われ、病院での検査が必要な人には「受診のお知らせ」の用紙を渡しています。お知らせを配布した翌日に「受診済報告書」を提出した人もいましたが、中には、お知らせをもらいながら、放置している人もいます。せっかく受けた検診。日常生活を健康に過ごすためにも、早めの受診をお願いします。



「耳垢」を放置したままプールに入ると、汚れた水が耳の中に入り、耳垢が繁殖することで、外耳炎や感染症のリスクが高まることもあるよ。



視力低下で見えない状態を放置すると、眼球が伸びて近視が強まり、強度近視になる場合もあるよ。強度近視のまま、長時間が経つと、眼球の変形が起こる可能性もあり、そうなると見え方がゆがんだり、視野が欠けたりなど、将来的に眼の病気になることもあるよ。



虫歯は放置しても自然に治ることはありません。放置した虫歯はやがて神経が死んで、痛みを感じなくなります。神経が死んでしまうまで虫歯を放置すると、歯だけではなく、歯ぐきや歯根、顎の骨、さらには全身性の病気にまで進行することもあるよ。

歯医者に早めに行くメリット！！

- ① 治療期間が短い
- ② 痛みが少ない
- ③ 治療費も安くなる

尿検査での困ったさん(;ω;)

5月連休明けに2日間の尿検査がありましたが…提出率は78%でした(;ω;) 昨年度より提出率が低かったです。そして、以下の困ったさん達…



- * せっかく採った検尿を家に忘れてきた
- * 容器のふたの閉めがゆるくてこぼれてしまっていた
- * ていねいに、可愛い袋に入れて提出した
- * 2日間の検査が終わってから提出した
- * 放課後に自分で保健室に提出した

尿検査

今回は
5月27日(火)
再検査も対象です

- ★ 次の尿検査は、登校したらすぐに担任に提出しましょう。業者は10時半には来られます。
- ★ QRコード付きのシールを貼った容器と袋で提出し、余分な袋にはつままないでください。

暑さに慣れる準備を～暑熱馴化

「暑熱馴化」とは「しょねつじゅんか」と読み、体を暑さに慣れさせることを言い、暑熱馴化したカラダは熱中症にかかりにくいと言われています。個人差はありますが、暑熱馴化には数日から2週間かかると言われています。体育大会もあるので、そろそろ意識して体の準備をしましょう。

暑さに慣れていない



暑熱馴化すると



- ・皮膚の血流量が増えにくく、体に熱がこもりやすい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ドロドロの汗で体の塩分も失いやすい
- ・体温が上昇しやすい
- ・水分を補給しても回復しない

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱を放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、サラサラの汗で体の塩分も失いにくい
- ・体温が上昇しにくい
- ・水分補給で回復しやすい

～暑熱馴化するための方法～

少し暑いと感じる日に、ウォーキングやランニング、自転車などの運動で汗をかくトレーニングを続けてみる



長めにお風呂に入り、汗をかく

