

# ほけんだよ！ 5月

粉河中学校 保健室  
令和6年5月23日



新学期が始まって2か月が過ぎようとしています。新しい環境にワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。反対にストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。保健室には、4月と比べて、「だるい」「頭痛」「腹痛」などで来室する人が増えてきました。ベッドでぐっすり眠ったら、復活する人もいます。

部活や習い事などで忙しい毎日ですが、たまにはゆっくりする時間を取って、心と身体を休めてください。



尿検査 2次検査があります。

5月27日(月)・28日(火)

対象：1次検査に提出できなかった人  
1次検査で再検査になった人



対象者には24日(金)におたよりを配布します。健康状態を知る大切な検査です。なぜ大切かは保健室前の掲示板を見てくださいね。最後の検査のため、生理の場合も提出してください。提出率100%を目指しましょう！

尿検査1次の提出率

82.5%



～当日、忘れないための工夫～

- ①トイレの見える場所にコップと容器を置いておく。
- ②トイレのドアに「尿検査！」と張り紙をする。
- ③玄関のドアに「尿検査！」と張り紙をする。

## こんな日は熱中症にご用心



- 運動していなくても、のどがかわいたと感じる前に水分を摂りましょう。
- 運動中は30分に1回程度水分を摂りましょう。
- 運動前に自分の体調を確認しましょう。
- 体調がいつもと違うと感じたら、ためらわず先生に伝えましょう。
- 外では帽子や薄着を心がけましょう。

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と言います。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないように、体は汗をかいて、熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが「暑熱順化」の鍵です。

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質によって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



シャワーだけでなく、湯船につかるといいよ～

耳鼻科検診があります 5月31日(金) 6月17日(月)

気を付けること

○検査の前日までに、耳掃除をしてください。

お風呂あがりに、綿棒などで優しく掃除しましょう。耳垢がたまりすぎると、病院受診を勧められる場合があります。

○髪の毛で耳が隠れる時は、ピンかゴムで、耳を出してください。



検診の順番

※ 先生の前に立ったら、まず耳です。

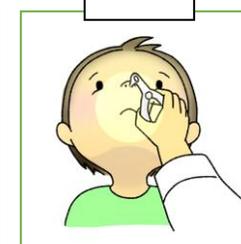
①左耳



②右耳



③鼻



④のど

