



令和4年5月13日
五和中学校 保健だより
発行 井手 希
今月の保健目標
生活リズムをつくろう

いよいよ体育大会です!



短い期間の中に、自分たちで考え、昼休みや放課後の時間を使って練習をがんばってきましたね。いよいよ体育大会本番です。持てる力が発揮できるよう、しっかり体調を整えて臨んでほしいと思います。就寝時刻が遅くなったり、朝食をしっかりと食べていなかったりして練習後に気分が悪くなる生徒がいます。早寝早起き朝ご飯、水分補給が、やはり大切です。今日はしっかり体を休め、素晴らしい体育大会にしてくださいね。

健康診断が続きます。

今月も、歯科検診、腎臓検診（検尿）があります。歯科検診結果は全員に、腎臓検診結果は必要な方に通知します。通知がなかった場合は、異常なしということです。視力検査の結果は、裸眼視力がBCDの人と、矯正視力がCDの人に、5月下旬、歯科検診結果とともに配付します。

期 日	項 目	対 象	必要な物など
5/31(火)	尿検査1次	全学年	お知らせは事前に配付。採尿に必要なものは前日に配付します。
6/7(火)	尿検査2次	該当する人	
6/2(木)	心臓検診	1年と該当する人	夏の体育服

5/19, 20 歯科検診があります。～検診結果の見方を解説～



○まる	治療がすすんでいる歯	
×要注意乳歯	抜いた方が良さそうな乳歯	歯医者さんへ!
CO	むし歯にかけの歯	要注意
GO	歯ぐきの軽いはれや出血	要注意
C	むし歯	歯医者さんへ!
G	歯肉炎・歯周疾患	歯医者さんへ!

自分の口の中の状態をよく知り、歯と口の健康を保っていきましょう。

困ったときには相談できます!

今年度も、心の相談員の福島先生、スクールカウンセラーの塩田先生が学校に来てくださいます。5月は心に疲れが出やすい時期。時間は限られていますが、誰でも相談できますので、気になる人は担任の先生か保健室まで知らせてくださいね。福島先生が週に2回、塩田先生が月に2回来られます。

5/31 (火) 腎臓検診 (尿検査) があります。

腎臓の病気がないか
糖尿病ではないかを調べます



腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。血液を濾過して老廃物や余分な塩分を体の外に排出しています。その他にも、血圧を調整するなど体を正常な状態に保つ働きをしています。尿検査は、腎臓の働きや糖尿病などの病気がないかを知ることができる、大切な検査です。

尿検査の方法



- ①寝る前に、枕元やトイレに検査容器を準備しておきましょう。
- ②朝起きたら、すぐ、トイレでおしっこをとります。顔洗い、歯みがきは後で！
- ③容器をきちんと閉めて、かばんに入れます。
- ④学校に来たら、教室にある封筒に入れ、名簿に○をつけます。
- ⑤とったのに持ってくるのを忘れた人は、すぐに保健室に知らせてください。おうちの方に連絡します。
- ⑥女子で提出ができない場合も、保健室に知らせてください。

「暑熱順化」って知っていますか？



熱中症の発生は真夏だけでなく、暑さの始まる5、6月にも多いそうです。暑さに対する体温調整能力、特に発汗能力は冬の間到低下しているのので、これから夏に向けて上昇していきます。暑さに対する体温調整能力が上がることを暑熱順化というそうです。夏に向けて、暑熱順化して熱中症を予防していきましょう。

- ・継続的な運動
- ・息が切れる程度の「ややきつい」運動を30分以上継続する
- ・体温程度のぬるま湯に30分以上つかり、汗をかく

