

5月 ほけんだよ!



令和4年5月19日

湯前中学校 保健室

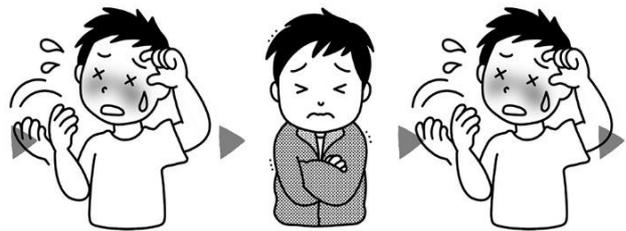
岡村 ゆう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。ゴールデンウィーク・体育大会も終わり、そろそろ心身の疲れが出やすい時期です。5月は寒暖の差が激しく、生活のリズムを崩さないこと、朝ご飯を食べること、睡眠をしっかりとることを意識し、毎日を元気に過ごせるよう自分で調整していきましょう。

一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

★～5月25日(水)は内科検診(13:30～)～

実施場所…保健室

実施順序…3年(男)→3年(女)→2年(女)→2年(男)→1年(男)→1年(女)

内科検診で調べること

内科検診では、心臓の音や呼吸の音、背骨の形や胸の骨の形、ろっ骨の形などを調べます。



心臓の音や呼吸の音を聞きます



背骨・胸の骨・ろっ骨などの形を見ます

内科検診では、他にもこのようなことを調べます。

●栄養状態や皮ふの様子
皮ふの色や光沢、皮下しぼうの状態を見ます。

●筋肉や骨格の様子
筋肉や骨格がどのくらい発達しているかを見ます。

●貧血かどうか
校医の先生が下まぶたの裏側の色を見て、貧血かどうかを診断します。

★検診の前に

- ・心臓の音を聴かれるので、昼休みは激しい運動はさけて静かに過ごす。
- ・給食終了後、上下夏の体操服に着替えておく。(靴下は脱いでくる)
- ・「〇〇(名前)です。お願いします。」「ありがとうございました」の挨拶は忘れずに!
- ・3年生男子は13:25分には相談室前に待機しておく。次のクラスは、連絡があり次第相談室前に集合する。

マスク着用時の 熱中症に注意して!



汗をかくヒミツ

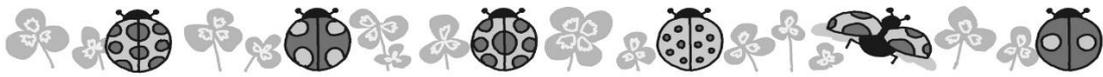
人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときや普段の生活の中でも、気づかいうちに汗をかいています。汗は、乾くときに体の表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないようにバランスをとっています。暑さに体が慣れていな今、急に熱くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに!



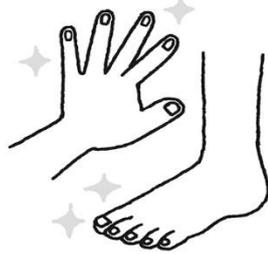
周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう



“あたりまえ”こそ大事：身だしなみ



手足の爪

歯みがき



清潔な衣服



シャワー・入浴

☆以下の日程で健康診断が予定されています。健康診断日に欠席や忘れ物がないように気をつけましょう。

- 5月25日(水) 内科検診 13:30~
- 6月 1日(水) 歯科検診 13:30~15:30
- 6月 9日(木) 心臓検診(1年生) 13:30~
- 6月10日(金) 眼科検診 13:30~
- 6月17日(金) 耳鼻咽喉科検診 13:30~

健康診断・忘れずにね。

