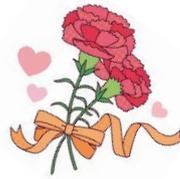


# 保健通信

NO.2  
令和6年5月1日  
板津中 保健室



今月の保健目標  
生活リズムを  
整えよう

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会い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。でも、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。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体が SOS を出している証拠です。

SOS が出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちがはれるかもしれません。

好きなことをしたり、体を動かしたり、感情を紙に書いてみたり、相談したり。気分を変えてリフレッシュしてみましょう。



## 5月の健康診断

### 内科・結核検診

3年生 5月14日(火)

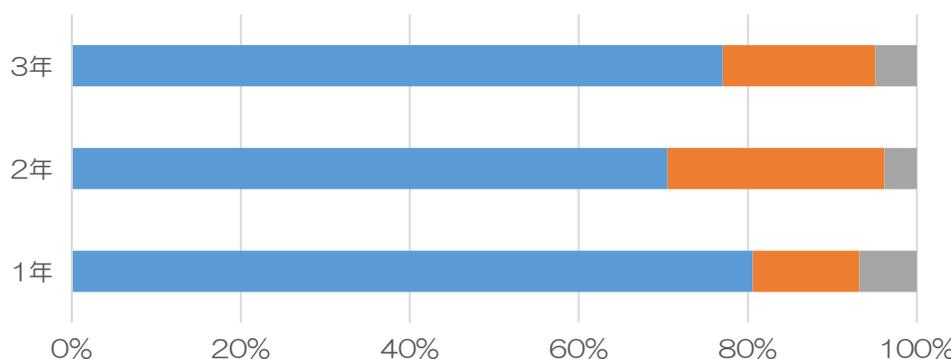
### 尿検査

一次検査 5月17日(金)

採尿の仕方など、詳しいお知らせは、後日検尿容器と一緒に配付します。

## 歯科検診結果

■むし歯なし ■治療済み ■むし歯あり



むし歯や歯石・歯肉炎などで治療・相談が必要な人は、早めに医療機関へ行きましょう。

これからも、自分の歯の健康に関心を持ち、ハミガキなど歯に良いことを続けていきましょう。

# もうすぐ遠足・職場体験・修学旅行です！



修学旅行や職場体験。調べ学習で得た知識を基に、現地でしか学べない事、感じられない事、できない体験など、目的意識を持って学んでいきましょう。当日、体調が悪くて参加できないことがないように、今から体調を整えておきましょう。

## ○睡眠はしっかりと！

学習や部活動の疲れなど、疲れはその日のうちにしっかり解消しましょう。中学生は約9時間の睡眠が必要です。9時間寝ればそれでOK！ではありません。体の疲れも、脳の疲れも取り、日中しっかり活動できる質の良い睡眠をとりましょう。



## ○食事はしっかりと！

朝食をとることで「からだ」と「こころ」が目覚め、午前中の活動の原動力になります。また、修学旅行や遠足では、バス等の移動が長くなります。朝食をとり、しっかり排便をして体調を整えましょう。

## ○薬などの準備はしっかりと！

乗り物酔いをしやすい人は、自分の体に合った薬を準備しましょう。できれば一度は飲んだことのある薬の方が安心です。初めての薬の場合は、おうちの人と相談して準備しましょう。(痛み止めや下痢止めなども同じです)

薬アレルギーの人もいます。友達同士であげたりもらったりしません。



## ○いろいろな感染症予防もしっかりと！

毎日の体調のチェック。石けんでの手洗い、咳エチケットなどや、「3つの密」を避けるなどの基本的な感染症対策は行いましょう。

また、バスの中や施設の中等で、マスクが必要になった時に使えるように、準備しておきましょう。



暑熱順化  
は今のうち！



## 暑熱順化とは

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です。

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、体は汗をかくことで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、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

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、体を暑さに慣れさせましょう。

