

☂ ほけんだより 6月

舞鶴市立白糸中学校
保健室
令和4年6月2日

梅雨の季節になりました。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、気温の変化が激しく、体調を崩してしまいがちです。休日はしっかり休養をとり、体調管理に十分注意して過ごしましょう！また、雨で足もとが滑りやすくなるので事故やケガにも気をつけて生活しましょう。

6月の健康診断の予定



日程		検診名	対象者
6月3日	5・6時間目	内科検診	2年2・3・4組、前回欠席者
6月16日	14:30~	眼科検診	全学年
6月24日	13:30~	耳鼻科検診	3年生・6組、別室生徒
6月27日	13:30~	耳鼻科検診	1年生、前回欠席者
6月29日	13:30~	心臓検診(二次)	1年生 該当者

健康診断の結果について



健康診断で再検査や治療が必要であると結果が出た人には受診勧告書をお渡ししています。学校では病気の「疑い」のある人にお知らせをしていますので、受診勧告をうけて受診しても「異常なし」「検査では毎年同じ結果」となることがあります。しかし時に、早期発見・治療が必要となる病気が見つかることがあります。受診をする必要がある場合は速やかに受診をしましょう。

受診勧告書を受け取った人は、速やかに専門医を受診してください。

医療機関を受診した人は受診報告書の提出をお願いします。



暑い季節の到来…！熱中症に注意！



だんだんと暑さも厳しくなり、マスクを着けている生活が苦しくなってきました。暑くなり始めのこの時期は、とくに熱中症のリスクが高まります。熱中症は自分で気づくときには、もう手遅れの可能性もあります。こまめに水分補給や休息をして、熱中症を予防しましょう。

① 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日

運動量少しづつ増やす

熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

③ こんな様子を見つけたら声かけをする

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

大丈夫？てきなくどうしたの？と声かけ

② 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

熱中症 予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない

なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給

④ 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない

ストレス解消の3R+1S

新学期が始まって2ヶ月が経ちました。なんだか疲れ気味の人が多いように思います。ストレスは溜まっていますか？ストレスは自律神経バランスを崩し、免疫力を下げるとされています。自分に合った解消法でストレスを解消し、心身ともに健康な身体づくりを心がけましょう。

- Rest (休息・睡眠)
- Relaxation (癒し)
- Recreation (気晴らし)
- + Support system (支えてくれる人・仲間)



辛い時は支えてくれる人・仲間が必要です。困った事がある時はいつでも保健室に相談に来てくださいね。

