

Health Letter

No.3 令和7年5月7日 発行



この時季は、「朝夕は涼しいから大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もみられます。先月から気温も高い日もあり、暑さに体が慣れていないため、熱中症が心配されます。

これから体育祭の練習が始まり、体育や部活動でのこまめな水分補給が大切です。日頃から意識して水分を補給するなど、熱中症を予防していきましょう。



早寝・早起きをしよう



忘れずに水筒を持参しよう

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



ご飯をしっかり食べよう



帽子をかぶろう



汗ふきタオルを持参しよう

5月9日(金)は、尿検査の予備日(最終)提出日

4月23日(水)に提出できなかった生徒は、提出をしてください。容器がない生徒は、5月8日(木)までに、保健室に取りに来てください。また、登校後、朝一に保健室まで提出をしてください。

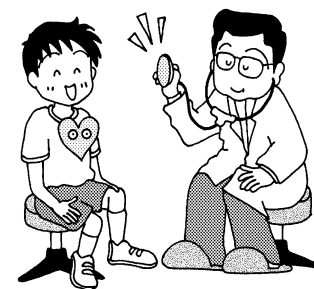
内科健康診断を実施します。

○5月22日(木) 全学年対象

場所：保健室 時間：13:20～

○内科健康診断では

- ・心臓や呼吸音はどうか？
- ・結核という病気の疑いはないかな？
- ・栄養状態（やせすぎ太りすぎ）はどうか？
- ・脊柱（背骨）など、骨や関節の様子はどうか？
- ・アトピー性皮膚炎などの皮膚の状態はどうか？
- ・貧血の症状はないかな？
- ・運動器に異常はないかな？



などを診てもらいます。

そこで、内科健康診断は、**体操服**で行います。

★昼休憩の間に、体操服に着替えて準備をして下さい。

★つめが伸びている人は、切っておいて下さい。

脊柱（せきちゅう）の様子を診るためには、



- ① 前屈して肋骨や腰あたりが隆起していないか？
- ② ウエストラインは左右対称か？
- ③ 左右肩の高さに差がないか？
- ④ 左右肩甲骨の高さや突き出し方に差がないか？

などをチェックされるので、上半身は裸で実施します。
(女子の皆さんにはケープを用意しています。)



- ・内科健康診断では、聴診器を使って心臓や呼吸の小さな音を聞いているので、**静かに**待ってください。
- ・女子のみなさんの髪型ですが、首筋や肩の高さなどを診る時に、髪が長いままだと診えにくいので、**きちんと結んで**臨んでください。
- ・健診に際しては、学年と自分の名前をはっきりと伝えましょう。
そして、気持ちをこめて、校医の先生に「よろしくお願いします。」「ありがとうございました。」のあいさつをしましょう。

生活リズム とのえ チャレンジ



STEP 3 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ！ できなかったところがあったら、その原因を考えてから、明日もう一度チャレンジしてみましょう。



新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。
つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。
今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！

STEP 1 理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	勉強する時間
	時 分	時間
	朝ごはんを食べる時間	お家でのスクリーンタイム
	時 分	時間
帰ってきた後	家を出る時間	寝る時間
	時 分	時 分

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP 2 目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。



徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を
探そう

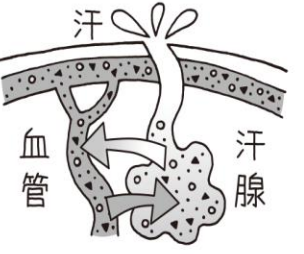
1 汗の99%は□で できている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

汗にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN



こたえ：①水／②血液／③熱中症