

ほけんだより 5月

三次市立川地中学校
保健室通信
令和6年5月1日



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりですが、4月の下旬から気温が高い日が続いていますね。今の時期は暑さに体が慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動や外出する時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

そして、ゴールデンウィークの後には体育祭の練習や各部活動で大会が行われます。今から体を暑さに慣らしていきましょう。



日時	内容
5月8日	眼科健診
5月16日	内科検診
6月5日	尿検査
6月6・14日	尿検査予備日
6月12日	歯科健診
6月24日	耳鼻科健診

ないかけんしん 内科検診について



脊柱（背骨）の様子を診るためには

- 内科検診では次のようなことを診てもらいます。
- ・心臓や呼吸の音はどうか？
 - ・結核という病気の疑いはないかな？
 - ・栄養状態（やせすぎや太りすぎ）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皮膚の状態はどうか？
 - ・貧血の症状はないかな？



- ① 前屈をして肋骨や腰の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（ブラジャーはつけたままで大丈夫です）で、検診用ケープを着て検診を実施します

- ・内科検診では、聴診器を使って心臓や呼吸の小さな音を聞いておられるので、静かに待ってください。
- ・女子のみなさんで髪の長い人は、首筋や肩の高さを診るときに、髪が長いままだと診えにくいので、きちんと結んでください。
- ・検診時、自分の番になったら「お願いします。」「ありがとうございました。」をきちんと言いましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

暑熱順化



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を付け、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、体調や体質など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、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

