

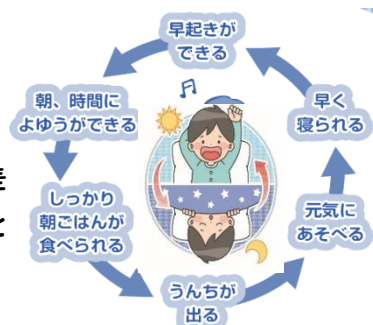
# ほけんだより

5月号

2025年5月2日(金)  
枚方市立楠葉中学校 保健室

## 新学期が始まって1ヶ月！ 自分のペースが出来上がりましたか？

朝は涼しくても昼間気温25度近くになり、暑さ寒さの気温差が激しい日がありますね。からだも心も無理は禁物です。睡眠と栄養を十分にとって、体調管理に気を配りましょう！



## 保健室利用のルール

- ① 来室するときは、まず職員室に行き、担任か学年の先生に伝えて、許可を得てから保健室に来ましょう。
- ② 自分のけがや体調について、自分でしっかりと説明できるようにしましょう。  
「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなった」かを説明します。
- ③ ベッドで休んでいる人もいます。静かに利用しましょう。
- ④ 学校でのけがの手当ては、当日の応急処置のみです。  
その後の手当ては、各家庭でしましょう。
- ⑤ 保健室では、飲み薬を与えていません。頭痛や腹痛などの常備薬がある人は、いつもカバンに入れておくなど、各自で用意しましょう。(薬によってはアレルギー等体調を崩してしまう人もいます。自分の薬を他の人にあげないでください)
- ⑥ 少し休養すれば元気になりそうな体調不良のときの休養場所です。  
先生が必要と判断した場合で、休養は1時間までです。  
授業に復帰できないときは、家庭に連絡をしてもらって、早退します。  
おうちでゆっくり休みましょう。

※保護者の方の連絡先電話番号などが変わりましたら、担任にご連絡ください。

夏が始まる前に！  
今からできる

## 暑熱順化のススメ

体を暑さに慣らす



### 熱中症予防対策！

今年も熱中症予防をしっかりと行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、本格的な夏になる前の今からできることがあります。

### ●熱中症予防のキは暑熱順化●

暑さに慣れていないと5月でも熱中症になります。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいて体内の熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化「暑さ(熱さ)に体を順化(慣れさせる)」ことです。本格的な暑くなるまでに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

暑熱順化できていない時

- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい



暑熱順化できている時

- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃しやすい

熱中症になりにくい



### ● 2週間 チャレンジ！ 暑熱順化 3つのコツ ●

暑熱順化は、**軽い汗を流すこと**と**2週間ほど続けること**が大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

コツ① 適度な運動で汗をかく！

コツ② 湯船につかって汗をかく！

コツ③ 生活習慣の中で汗をかく！普段の生活の中で、階段を使う、少し遠くまで徒歩や自転車で買い物に行くなど、軽く汗をかく機会を増やしましょう。

ポイントは  
汗をかくこと！



健康診断はまだまだ続きます



### <5月の保健行事>

- 8日(木) 尿検査二次 ※前回未提出の人は必ず提出を！
- 14日(水) 歯科検診(1年生と2年生2クラス)
- 16日(金) 心電図検査二次
- 27日(火) 尿検査三次
- 28日(水) 歯科検診(3年生と2年生2クラス)
- \*7日(水)~16日(金) 色覚検査(1年生の希望者)

★検診結果のお知らせは、歯科検診以外は、所見があった人のみ、お知らせを渡しています。異状なしの場合は、とくにお知らせはありません。歯科検診は、受診者全員にお知らせを渡します。