

かがやき

若草中学校ほけんだより No.2
令和6年5月10日発行 文責 谷島

5月の保健目標 規則正しい生活を心がけよう！

「だるい・やる気が出ない」など、この時期特有の気持ちはいわゆる「5月病」です。メリハリをつけて乗り越えていきたいですね。5月は体育祭など体を動かす行事が多くなります。よく食べ、よく休み、体の抵抗力を高められるようにしましょう！

保健委員会の活動紹介
～毎週水曜日の活動について～

～フッ化物洗口の準備片付け～

給食が終わり、歯みがきをした後、フッ化物洗口を行っています。希望者全員ができるように、歯みがきやフッ化物洗口の呼びかけ、準備片付けを行っています。

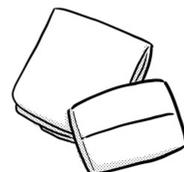
*フッ化物洗口は5/8～スタートしました！



～衛生検査～

ハンカチ・ティッシュ・爪・前髪・歯みがきの用意ができているかをチェック。忘れた人、できていない人には呼びかけを行い、身だしなみや衛生に対する意識を向上させています。

爪・前髪が長い生徒が多く見られます。ご家庭でも確認をお願いいたします。



5・6月の健康診断日程

5月 1日(水) 腎臓検診1次(全学年)
5月 1日(水) 心臓検診(1年のみ)
5月 9日(木) 歯科検診(2年)
5月16日(木) 歯科検診(1年)
5月29日(水) 眼科検診(全学年)

5月30日(木) 腎臓検診2次(該当者)
6月10日(木) 小児生活習慣病予防検診
(1・3年希望者のみ)
6月13日(木) 内科検診(全学年)

腎臓検診一次未提出の生徒へ

★容器は同じものを使用します。次回の腎臓検診まで日にちがあるので一旦回収します。空き容器を忘れずに学校に持ってきてください。



6月10日(木) 小児生活習慣病予防検診について
例年、採血の際に体調不良になる生徒がいます。貧血になりやすい、採血が苦手など配慮する点がある場合には、担任または養護教諭まで事前にご相談ください。横になって採血することもできます。

若草中学校 22-5151 養護教諭 谷島

～ 受診カードの発行について ～

健康診断が終了したものから、治療が必要なお子様に対し受診カードを発行しています。学校での健康診断はあくまでもスクリーニング検査となりますので、あらかじめご了承ください。「異常なし」の場合は、夏休み前に一覧で通知しますので、ご確認ください。

視力受診
カード→

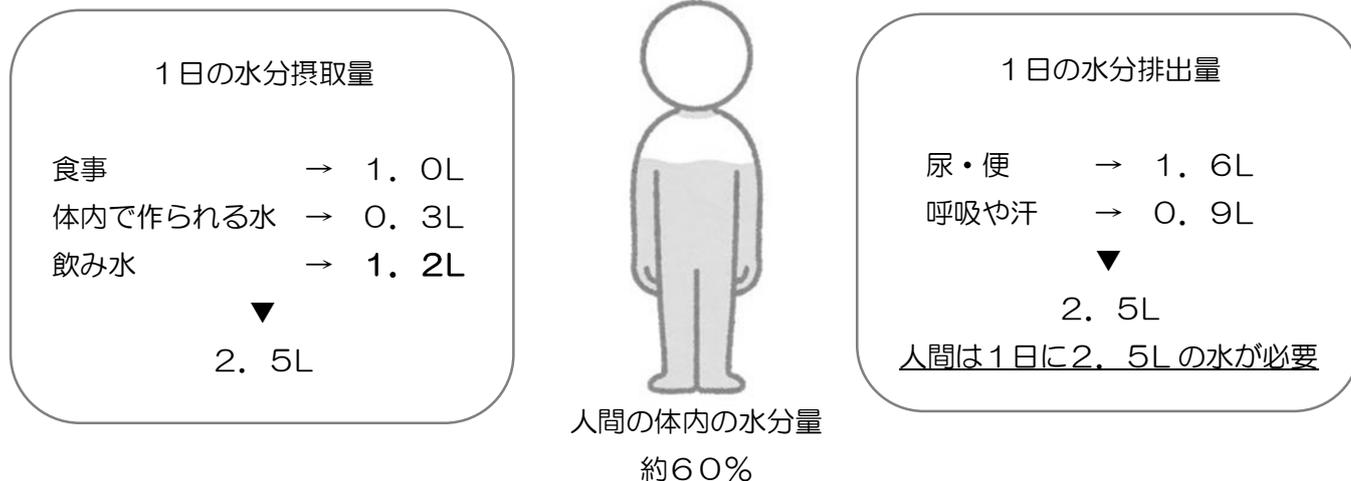
※視力検査の際、眼鏡を忘れてしまって矯正視力を測っていない生徒、結果に誤りがある生徒は、養護教諭までお知らせください。

いよいよ体育祭！～熱中症に気をつけよう～

5月も中旬に入ると、夏のように気温が高くなる日が見られます。この時期から気をつけなければならない熱中症。万全な対策はできているでしょうか。体育祭練習もあり、疲れが見えてくる頃だと思えます。こまめな水分補給、体温調節を行い、上手に暑さを乗り越えましょう！

～水筒の中身何入れる？～

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。



熱中症対策のためのマイボトル持参。熱中症を防ぐためにはどんな飲み物がいいのでしょうか。種類別に比較してみました。ぜひ参考にしてみてください。

種類	水	スポーツドリンク	経口補水液
効果	糖分や塩分が含まれていないため、こまめに飲みやすい。	スポーツや日常で失われた水分や塩分などを効率的に補給することができる。	スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低い。脱水を伴う熱中症に有効。
注意点	電解質や塩分が含まれていないため、大量に汗をかいた場合は、別に塩分等を摂取すること必要。	糖分が多く含まれるため、むし歯や糖分過多に注意が必要。	脱水症のために用いる経口補水液であるため、普段の水分補給として飲用するものではない。



環境やそのときの活動状況によって、熱中症対策は変化していきます。自分はどのように対策をすべきか考えて行動してみましょう！

<参考文献>

- ・『健康のため水を飲もう』推進運動」厚生労働省
- ・環境省熱中症予防情報サイト
- ・熱中症ゼロへ 日本気象協会推進