



気温が上がり、蒸し暑い日が増えてきました。5月中旬から、熱中症のような症状（頭痛や吐き気、めまいなど）での保健室利用が増えてきています。特に、体育の授業後には保健室が人であふれかえることもあり、中には、「水筒を持ってきていなくて…」という人も見られます。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、体調不良を起こしやすいので、注意が必要です。

毎日を健康・安全に過ごすためにどんなことに注意したらよいか、日ごろの生活習慣を振り返って考えてみましょう。

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。

・しっかりと汗をかく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



猛暑をのりきる強い味方 いい汗をかこう!

「いい汗」には、こんな特徴があります!

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。



水分補給は

のどが渇く前に こまめに摂る

ことが大切です!

6月の健康診断



日 時・検査検診・対 象	備考
6月 4日(木) 尿検査予備日(未提出者)	○5月に提出できなかった人は忘れずに持ってくる。
4日(木)13:30～ 心臓検診(1年)	○検査前 1 時間は運動禁止。 ○半袖短パンで受ける。
24日(水)13:30～ 眼科検診(全校)	○前髪が目にかからないようにする。 前髪が長い人は、ピンでとめる。 ○コンタクト、眼鏡はそのまま着用可。
29日(月)9:10～ 耳鼻科検診(1年)	○髪が耳にかからないように、ピンやゴムで止めておく。 ○当日朝食後は歯みがきをして、口の中をきれいにしておく。

心臓検診は何を調べるの？

心電図を取り、心臓の動きに異常がないかを調べます。



耳鼻科検診は何を調べるの？

耳や鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。



眼科検診は何を調べるの？

目や目のまわり、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気や異常がないかを調べます。



※本日、歯科検診結果のお知らせを発行しました。用紙を受け取った人は、早めに受診しましょう。



【保護者様へ】各種検診における欠席者の対応について

心臓検診

保護者の方の送迎で成人病検診センター(新潟市白山)まで個別で行っていただくことになります。

眼科検診

欠席者は検診を行わない予定です。

耳鼻科検診

保護者の方の送迎でささき耳鼻科クリニック(井土巻)まで個別で行っていただくことになります。

特に心臓検診につきましては、なるべく体調を整えて中学校で受けていただきますよう、よろしくお願いいたします。