

ほけんだより 5月



野崎中保健室 7.5.20

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで一年のうちでも過ごしやすい時期ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、生活リズムを整えて生活することです。自分の生活リズムを見直してみましょう。

疲れたなと思ったら、休養が一番！早めの休養を心がけましょう。



朝ご飯、中学生のみんなにはとっても大切！

朝ごはんを食べることで体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、朝ごはんを何にも食べていない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にすることから始めましょう！特にタンパク質は、体づくりのためにとっても大切！バナナ一本でも食べる習慣をつけましょう。

《おうちの方へ》

これからますます暑くなり、活動量も増えてきます。「朝ご飯はいらない」と言うお子さんもいるかと思えます。御家庭で朝食の大切さを繰り返しお話いただくとともに、体づくりのために大切なタンパク質がとれる物（バナナなど）を御準備いただき、自分で食べられる環境作りに御協力をお願いします。自分で食や健康について考え、食事を選択してとれる大人に育て欲しいと願っています。



なれてきた頃に要注意！

※新しい学級・新しい先生にもなれてきた頃だと思えます。気持ちよく、健康に生活できるように気をつけたいですね。



5月になり、動くと汗ばむような陽気が増えてきます。今頃の時期は、まだ体が暑さになれていないうえ、疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症になりやすい時期です。

熱中症は、暑さのために起こる様々な体の不調をいいます。炎天下で、長時間外遊びやスポーツなどを続けているときなどに起こることが多いです。体温が上がり、脱水症状を起こして死亡することもあるので、軽くみてはいけません。

熱中症は、室内にいても起こることがあるので、注意しましょう。



<こんな人は要注意！>

- ◆睡眠不足 ◆ケガ ◆貧血 ◆体調不良（かぜ・熱・下痢など）
- ◆以前に熱中症になったことがある人 ◆がまん強い・まじめ・引っ込み思案な人 など

<こんなときは要注意！>

- ◆梅雨明け ◆休み明け ◆急に気温が上がったとき
- ◆気温はそんなに高くなくても、湿度が高いとき ◆アスファルトや砂の上などでの活動

症状と応急処置

熱けいれん



- 足、腕、腹の筋肉に痛みをともなったけいれん



生理食塩水を補給し、涼しい場所で安静にさせる。

熱失神



- 脈や呼吸が速くなる
- 顔色が悪くなる
- 唇がしびれる
- めまい・失神



涼しい場所に運び、衣服をゆるめ、頭を低くして寝かす。水分を補給する。

熱疲労



- 全身倦怠感・脱力感
- めまい
- 吐き気・おう吐
- 頭痛



体を冷やしながらか、できるだけはやく病院に連れていく。

熱射病

健康診断はまだまだ続きます



- 5 / 2 2 腎臓検診
(前回未提出者・二次対象者)
- 5 / 2 8 内科検診 (全校生)
結核検診・運動器検診 (全校生)
- 5 / 2 9 心臓検診 (1年)
- 6 / 2 6 歯科検診 (全校生)

※御協力よろしくお願いします。