

5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

4月から6月にかけて様々な健康診断が行われます。健康診断を通して、自分の体の様子を知り、今までの生活習慣を見つめ直す機会にしましょう。

健康診断では何を調べるの？

- ★視力検査（全学年）
- ★眼科検診（1年生・抽出者）

学習時の姿勢や部屋の明るさ、PC・スマホの使用時間などを振り返ってみましょう。

- ★聴力検査（1・3年生）
- ★耳鼻科検診（抽出者）

イヤホンの使い方によっては聴力の低下につながる心配があります。まずは、耳を休める時間を作りましょう。

- ★歯科検診（全学年）

歯みがきの習慣は、歯だけでなく、体の健康を維持するための大切な習慣です。

- ★内科検診（全学年）
- ★心電図検査（1年生・抽出者）

定期的に検診や検査を受けることで、体の異常の早期発見につなげましょう。

診断結果について：歯科検診については全員、その他の検診については異常があった場合のみお知らせをします。

本格的な暑さ来る前に

これからの季節、皆さんに気をつけていただきたいのが「熱中症」です。「熱中症」とは、体温が上がることで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こすことです。熱中症を予防するためには、本格的な暑さ来る前から対策を始めることが重要です。

暑さに体が慣れることで暑さに強い体になることを「暑熱順化^{しよねつじゆんか}」といいます。「暑熱順化」ができていない体を作るためには、軽めの筋トレやストレッチなどで汗をかくこと、お湯につかって入浴することなどを数日から2週間続けることが有効です。また、せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果はなくなってしまいます。今のうちに毎日少しずつ汗をかくことを心掛け、熱中症になりにくい体作りをしていきましょう。



熱中症にならないために



すいぶん ほうきゅう
水分補給



やす
こまめに休む



ぼんし ちやくよう
帽子の着用



すいみん
睡眠



あさ ひる ばん しよくい
朝昼晩の食事

校外学習に向けて(1・2年生)

もうすぐ待ちに待った校外学習がありますね。みなさんが安全で楽しく校外学習を迎えるために2つお願いがあります。

- ① 健康観察を必ず行ってください。
 - 校外学習当日は、自分の健康状態を確認し、体調が悪い時は必ず先生に伝えてください。
- ② 当日までの生活習慣に気を付けましょう。
 - 前日は楽しみで眠れないこともあると思いますが、睡眠不足は頭痛などの原因になります。いつも通りの時間に寝られるようにしておきましょう。