



鬼石中学校  
保健室  
No.2 R7.5.2

5月になり少し動くと汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の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。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整える事。連休中も「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。休み明けに、元気な笑顔で会えることを楽しみにしています♪ enjoy your holiday★

### 5月の健康診断

- 5/8 眼科検診（1年生）
- 5/13 内科検診（1・2年生）
- 5/19 尿検査②（再検査・未提出者）
- 5/27 内科検診（3年生）
- 5/28 耳鼻科検診（3年生）
- 5/29 歯科検診（全校）

### 5月の保健給食目標

- ☆規則正しい生活をしよう
- ☆よい食べ方を身につけよう

※今年度も高崎健康福祉大学院生（鬼石中卒業生）による運動機能検査の測定（7/1・8・15）を予定しています。また、「こども睡眠健診プロジェクト」に参加予定です。詳細は後日配布します。

#### 保護者の方へ

健康診断の結果を  
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

定期的に検診の予定がある場合には、急ぐ必要はありませんので、主治医の指示に従ってください。その際はお手数でも担任にお申し出ください。

### 熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏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
  - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

# 心にも お薬を あげよう!

元気が出ない    イライラする    疲れを感じる    食欲が出ない  
学校に行きたくない    やる気が出ない    好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある    なかなか眠れない    なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかぬうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まって  
いいんだよ



そんなときは  
肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみても  
どれも心のお薬になるよ。

## おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも  
気持ちが軽くなることがあります。

## 睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり  
しないのが早く寝るコツ。

## ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体  
の余裕がなくなることがある。自分のペースを大切に。

## 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を  
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

SC・SSW 来校日 5月19日

カウンセリングを希望する方（生徒・保護者）は、  
担任または担当新井までご連絡ください。

## 【 感染症情報 】 群馬県衛生環境研究所

### ★百日咳に注意！！★

百日咳が全国的に流行し、県内、藤岡地域でも患者数が増加しています。

典型的には、初めに風邪のような症状が現れます。次第に咳が著しくなり、百日咳特有の咳が出始めます。

咳が出る場合にはマスク着用や手洗い、うがいなどの基本的な予防対策を心がけましょう。

※百日咳は学校保健安全法では、学校感染症（第2種）であり、出席停止の疾患です。

