

ほけんだより

令和8年5月8日
原市中学校
保健室

新しい学年になって、およそ1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？

新しい環境になって、緊張が続いていた4月。GWで少し気持ちが緩むと、その後体調を崩しやすくなります。そんなときは無理をせず、心と体を休ませてあげましょう。

自分の好きなことをしたり、何もしないでボーッとする時間を作ったり、家族や友達に話をしたりするのも良いと思います。がんばりすぎて辛くなってしまわないように注意しましょう。



体育祭の練習が始まっています！

5月はさわやかで運動するのに適した季節ではありますが、急に気温が上がって、暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症の危険性が高まる時期でもあります。熱中症予防をしっかり行い、元気に体育祭本番を迎えられるよう準備しましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

GW明け頃から、危険性がグッと高まります！注意しましょう。

- こまめな水分補給
→水筒を持参しましょう
- 休憩をとる
- 早寝・早起き
- 朝食をとる
- 適度な運動で汗をかく習慣を
→汗ふきタオルがあると便利

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



5月の予定

まだまだ続きます
健康診断



月	日	検査項目	検査学年
5月	12日(火)	歯科健診	1年・2年345組
		尿検査容器配付日	
	13日(水)	尿検査提出	全学年
	14日(木)	尿検査提出	13日に忘れた人提出
	29日(金)	尿検査2次	1次検査陽性者・1次未提出者

今後予定している検診については、生徒のプライバシーや心情に十分配慮して実施していきます。特に、6月に実施予定の内科検診については、検診時の服装について、学校医と検討を行い、脱衣や特別な身支度は行わないということになりました。診察時には、生徒自身が体育着を持ち上げて空間を作り、医師が体育着の下から聴診器を入れるようにします。正確な検査・診察のため、ご理解とご協力をお願いします。

～治療のお知らせについて～

各健康診断が終了し、治療が必要な疾病が見つかったり、医療機関の受診が必要と判断されたりした場合には、各科ごとに治療のお知らせを配付いたします。お知らせが届いた際にはなるべく早く医療機関を受診し治療を始めていただきますようお願いいたします。なお、**歯科については健康なお子さんにも結果を通知しています。** 歯科以外で『異常なし』の場合にはお知らせはしていませんので、ご了承ください。5月8日現在、治療のお知らせを発行しているのは、①耳鼻科、②眼科、③視力、④歯科（①～③は全学年、④は3年生、2年1・2組、やちぐさ学級）です。お子さんがリュックにしまいこんでいる可能性がありますので、ご確認をお願いします。

学校で行われる健康診断はスクリーニング検査です。健康診断で受診が必要と判断された場合でも、医療機関において『異常なし』と診断されることがあります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。

日本スポーツ振興センターの災害給付制度

学校でのけがは、スポーツ振興センター災害給付金の支給対象です。災害給付金は、保険診療3割負担額に、1割を加算した額が給付されます。

【例】 保険診療1,000点(10000円)の場合

(A) 病院での窓口負担額(自己負担分)

1000点(10000円) × 3/10 = 3000円

(B) センター付加支給額

1000点(10000円) × 1/10 = 1000円

(A) + (B) = 4000円 が支給されます。

登下校中のけが・体育の授業・部活動でのけがが原因で受診したら、担任や顧問にすぐに申し出てください。スポーツ振興センター手続の書類を配付します。病院での窓口負担額1500円以下の際は「子ども医療費」対象となります。