

# 保健だより 5月

笠岡西中学校保健室

H29.5.8



新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、もう新しいクラスには慣れましたか。少しずつですが、体調不良で欠席する人が増えています。さらに、近くの小学校ではインフルエンザB型の発生もあるようです。体調がすぐれないときは早めに休養するように心がけましょう。今週末には、3年生は修学旅行、来週には2年生の広島研修があります。体調を整え、楽しく学びの多い修学旅行や研修にしましょう。



毎年、5月になると、体調不良やけがで保健室の来室者が急増します。

新しい環境でのストレスや疲労の蓄積、運動量の増加、季節の変化が原因となり、頭痛、腹痛（下痢嘔吐）、体のだるさ、熱中症、筋肉痛などを訴える人が多いです。

生活リズムを整えると、改善されることもあります。早寝、早起き、朝食の摂取から見直しましょう。



## 5月の保健行事

5月1日	月	心臓検診問診票配付(※切:5/8)
5月9日	火	尿検査提出日(1回目) 朝、教室で尿容器を回収します。袋への記入もれ、出し忘れのないようにしましょう!
5月10日	水	尿検査提出日(2回目) 2日目の提出場所は、保健室です。朝、登校したら、すぐに提出しましょう。
5月16日	火	耳鼻科検診(対象:1年生)
5月18日	木	歯科検診(対象:全校生徒)
5月22日	月	内科検診(2年生) 内科検診の準備物は… ・体操服(半袖)
5月24日	水	心臓検診(対象:1年)



※ 健康診断の結果、再検査や治療が必要な人には「受診指示書」をお渡ししています。早めに受診をお願いします。

## 日中の運動に注意しましょう！

意外とこの時期から多くなってくるのが、**熱中症**です。部活動やクラブチームなど外で活動する人は、特に次のことに十分注意しましょう。



運動前の水分補給



こまめに休養

★★★こんな症状は**熱中症**！★★★

「めまい」、「立ちくらみ」は初期症状、「頭痛」、「吐き気」、「けいれん」、「体温が高い」などの症状のときは・・・

→ **熱中症を疑い、木陰で水分補給をし、状況によっては、病院を受診しましょう。**