



平成26年5月2日
赤穂市立赤穂中学校
保健室

新緑が美しい季節になりました。新学期のあわただしさもゴールデンウィークで一息入れたいところですね。少しはゆっくりと休んでリフレッシュして下さい。
連休明けには、市民体育祭や中間考査、3年生は修学旅行を予定しています。
睡眠をしっかり取って体調管理を行いましょう。

今月の保健行事予定

5/7(水) 内科検診 2年生 13:25~
中村校医
5/14(水) 内科検診 1年生 "
中村校医
5/19(月) 内科検診 3年生 "
正木校医



*心臓、肺、脊柱、胸郭 皮膚、貧血の有無などを診て頂きます。
*上半身は半袖体操服を用意して下さい。下着は、あまり派手でないものを着用して下さい。



これまでに行った検査等で異常の見つかった人には、治療通知書を封筒に入れて渡しています。用紙をもらった人は、なるべく早くかかりつけの医師に診てもらって下さい。

今後は、6月中旬までに歯科検診や耳鼻科検診を予定しています。健康の記録カードは、すべての健康診断が終わった後、6月下旬をめどに家庭通知をいたします。

★これから暑くなります 熱中症に気をつけよう★

気温が急に高くなると、熱中症が発生します。長時間のどが渇いた状態を我慢していると気分が悪くなります。頭痛や吐き気めまいを起こします。休み時間や部活動で水分補給をしますので出来るだけ毎日水筒を持参して下さい。



制服の下にたくさん着込んでいると、暑くなって鼻血が出ることがあります。余分な重ね着は控えましょう。ハンカチ・ティッシュをいつも持ってきて下さい。

(^_^)v 心と体の疲労度チェック

朝、あなたはスッキリと起きていますか？ 以下のような自覚症状のある人は要注意です。いくつ当てはまりますか？

- ☐ 朝寝坊をしてしまう
- ☐ 食欲がない
- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ 立ちくらみやめまいがする
- ☐ 体がだるい
- ☐ おなかが痛くなる
- ☐ 午前中に眠くなる
- ☐ 肩がこりやすい
- ☐ 授業に集中出来ない
- ☐ ちょっとしたことイライラする



効果的な回復法

- 1 朝寝坊する人は、生活リズムを見直して早寝早起きを実行しよう。寝る前にパソコンやゲームをし過ぎると、睡眠の妨げになります。また、寝る前におやつを食べると胃に負担がかかり、朝食欲が出ない事があります。注意しましょう。
- 2 休日は時間を有意義に使いたいものです。部活動以外にも、趣味や外出もよいでしょう。ただし、遊びすぎて疲れすぎないようにしましょう。
- 3 体を動かすことが好きな人は、昼休みに外へ出て運動しましょう。保体部員がボールの貸し出しをしています。

