



城ノ内中等教育学校 保健室

5月は暦の上では夏です。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の温度差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてください。

5月の健康診断の日程

前期課程の健康診断

実施日	検診
5/2 (木)	耳鼻科検診 1年生全員、2・3年生該当者
5/10 (金)	尿検査 1回目
5/16 (木)	内科・結核検診 21・22HR
5/22 (水)	尿検査 2回目 未提出者・再検査者 内科・結核検診 23・24HR
5/29 (水)	内科・結核検診 31・32HR
5/31 (金)	眼科検診 1年生全員、2・3年生該当者

後期課程の健康診断

実施日	検診
5/1 (水)	内科検診 43・44HR
5/8 (水)	内科検診 51・52HR
5/9 (木)	内科検診 53・54HR
5/10 (金)	尿検査 1回目
5/17 (金)	眼科検診 4年生全員 5・6年生該当者
5/21 (火)	耳鼻科検診 1回目 41・42HR、5年生該当者
5/22 (水)	尿検査 2回目 再検査者・未提出者
5/24 (金)	耳鼻科検診 2回目 43・44HR、6年生該当者

健康診断では、みんながバランスよく成長しているか？見たり聞いたりするのに不自由はないか？体の異常や病気の可能性はないか？が分かります。「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早く分かれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。



できているかな？清潔な生活



爪を切る



ハンカチと
ティッシュを持つ



下着を着る



前髪は目にかから
ないようにする



ていねいに
歯みがきをする

体を清潔に保つことは、病気やけがの予防につながります。

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。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

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

体が暑さに慣れるには、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、夏本番に備えましょう。