

保健だより



合和6年5月1日 布 佐 中 学 校 保 健 室

暖かい日が続いています

新しい生活が始まって | ヶ月、知らず知らずのうちに疲れはたまっていませんか? 自分の体調に耳を傾け、 意識して息抜きができるといいですね。今年は例年よりも、気温の高い初夏になると予想されています。多めに 水分を持って来るなど、早めの熱中症対策が必要です。



5月2日(木) 歯科検診

全学年

朝の歯みがきを忘れずに

5月13日(月)

心電図検査

| 年生

上のジャージを忘れずに

5月13日(月)

尿検査(予備日) | 次未提出者 忘れずに持参しましょう

5月22日(水)

尿検査(2次)

該当者

一次で再検査の場合、提出しましょう



"手掌多汗症"を知ろう

「汗」は人が生きていくのには欠かせません。例えば運動した時に汗が出るのは、体温が上がりすぎ ないように調整しているからです。そんな大切な役割を持つ汗ですが、必要以上に汗をかいてしまい悩 んでいる人はいませんか。汗を手にかきすぎてしまう「手掌多汗症」は、治療することもできます。

どんな症状…?

- ・手のひらだけに大量の汗をかき、睡眠中には汗をかかない
- ・緊張したときや、物を持つときなどに特に多く汗をかく
- ・汗によって日常生活に支障がある

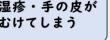
例えば…

ノートが破れて しまう



湿疹・手の皮が むけてしまう

スマホが反応しない キーボードが壊れて しまう



最後に…

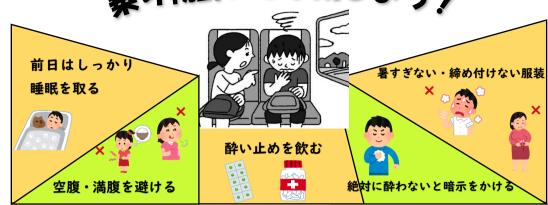
・塗り薬や飲み薬

「手掌多汗症」を発症する年齢は、 平均 13.8 歳です。もし生活する中 で悩んでいる人がいたら、一度病院 にかかってみるのもいいですね。

どんな治療法があるの…?

・注射や手術で、汗の出口にフタを

したり、出口を小さくしたりする





ゴールデンタイーク明けは~

心身の疲れが出やすい時期です









スポーツ振興センターについて

学校の管理下においてケガをしたときに医療費が給付される保険です。4月に詳細に ついて文書を配付しました。健康保険適用(保険証での支払い)で医療費の自己負担が1,500 | 円以上の場合、対象となります。

- ◎ 授業中や部活動だけでなく、登下校、校外学習や宿泊学習などの学校行事のケガも 対象になります。
- ◎ 学校でのケガについては、我孫子市の「子ども医療費助成受給券」を使用せず受診 してください。