

保健だより 5月号

令和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1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月の健康診断

- | | | | |
|----------|----------|--------|-------------------|
| 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 | 1年生 | 上のジャージを忘れずに |
| 5月13日(月) | 尿検査(予備日) | 1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 | 1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

スマホが反応しない
キーボードが壊れてしまう

湿疹・手の皮がむけてしまう

どんな治療法があるの…？

- ・塗り薬や飲み薬
- ・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

最後に…

「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。

乗り物酔いを予防しよう！

前日はしっかり睡眠を取る

空腹・満腹を避ける

酔い止めを飲む

暑すぎない・締め付けない服装

絶対に酔わないと暗示をかける



ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境(クラス、友だち)の中で緊張が続く

連休でその緊張の糸が切れる

連休後、心身の不調が現れる(やる気が出ない、だるい等)

対処方法

- 睡眠を十分にとる(心身を休める)
- 上手に気分転換をする(ストレスを解消する)
- がんばりすぎないようにする(誰かに相談したり助けてもらう)

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。