

# ほけんだよん 5月

保健目標 ・病気の早期発見・早期治療をしよう

春日部南中学校保健室  
令和6年5月

## 5月の健康診断スケジュール

身体計測から始まり、健康診断が続いています。どの検診も静かに順番を待ち、取り組んでいます。さすが春南中生です。各検診後、健康診断結果のお知らせを配付します。用紙が届きましたら、早期に病院で診てもらい、充実した学校生活を過ごすことができるよう体を整えてください。5月は、体育祭を予定しています。練習中、気温が高くなることが考えられますので、こまめな水分補給と、朝食にご飯やパンなどの炭水化物・成長に必要で筋肉を作るたんぱく質・塩分やミネラルの補給に味噌汁を食べ、十分な睡眠時間をとって暑さに負けない体力づくりをしましょう。



内科検診の様子  
並んでいるときも静かです。さすが2年生



聴力検査の様子

欠席者は、5/24に保健センターへ保護者引率で受診です

必ず全員提出です。体育祭前ですが、忘れずに！

5	1	水	内科検診⑤	3-1.2組	13:30
	8	水	内科検診⑥	3-3.4組	13:30
	10	金	心臓検診	1年生、5.6組 2年該当者	13:30~ 14:40
	15	水	歯科健診②	3年、2-3.4組 5.6組	8:45
	17	金	尿検査1次	全学年	8:40
5	20	月	尿検査予備日	全学年	8:40
	24	金	心臓検診予備日	該当者	受付 14:00 ~14:30
	6	3	月	尿検査2次	該当者

## 健康診断の結果から生活をふり返ろう

### 歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



### 令和6年度 春南中身体計測結果 バランス良く発育しているかな？

	身長	体重
	校内平均	校内平均
1年男子	154.17	43.08
2年男子	162.64	52.47
3年男子	164.74	55.45
1年女子	152.12	43.06
2年女子	154.65	48.33
3年女子	156.88	52.44

## 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

暑熱順化には、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、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

