



令和6年5月17日(金)

調布市立調布中学校

保健室



入学・進級から1か月が経ちましたね。ゴールデンウィークはリフレッシュすることが出来ましたか。新しい環境になり、疲れがたまってくる頃かと思います。リフレッシュしたり、身体を休めて、疲れと上手に付き合っていきましょう。

体育祭練習が本格的に始まりました。楽しく体育祭シーズンを過ごせるよう、熱中症対策も万全で臨みましょう。

体育祭に向けて

ケガの予防

- ★準備運動をしっかりと行う
- ★手足の爪は切っておく
- ★体調の悪い時は無理をしない

運動後の体調不良による来室が増えています。熱中症やケガは予防することが可能です。意識して防いでいけるといいですね！

熱中症予防

- ★こまめに水分をとる
 - ★体調が悪いと思ったら早めに休む
 - ★規則正しい生活をして体調を整える
- バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。
- 体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



けがをしたら…

すり傷では、まず傷口を水道水できれいに洗い流しましょう。ねんざや打撲、肉離れには RICE 療法を行いましょう。これらはあくまで応急手当です。痛みがひかない場合や腫れがひどい場合は病院受診をしましょう。



安静

REST

安静にする



冷却

ICE

痛めたところを冷やす



圧迫

COMPRESSION

痛めたところを押さえる



挙上

ELEVATION

痛めたところを心臓より高い位置に保つ

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。



生徒の皆さん、保護者の皆様へ 健康診断結果のお知らせについて

学校での健康診断は、一人一人の発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違い、「学校生活を送る上で注意すべきことはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。そのため、学校での健康診断結果は、確定されたものではありません。お知らせをもらった人は、医療機関の受診をおすすめします。

※以下のお知らせは、医療機関を受診し、用紙を学校に提出しないと、プールの授業に参加できません。安全にプールの授業を実施するためです。ご理解いただき、早めに医療機関を受診してください。

- 各種欠席者検診のお知らせ(オレンジ色)
- 耳鼻科検診結果のお知らせ(藤色)
- 眼科検診結果のお知らせ(黄色)
- 内科検診結果のお知らせ(あさぎ色) ※一部
- 心臓検診2次結果のお知らせ→受診後に検査機関より渡された用紙を提出してください。



耳鼻科検診で多かった耳垢栓塞とは..

耳垢(みみあか)が溜まってしまって、耳の穴の中をふさいでしまう状態のことをいいます。耳の圧迫感や軽度の難聴が生じることがあります。入浴や水泳で耳垢が水分を含んで膨張すると、痛みや難聴をきたすこともあります。自分で取り除こうとすると耳垢をさらに奥へと押し込んでしまうこともありますので、耳鼻科を受診しましょう。

新学期から
1カ月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす