

# 保健室

2023.5.23  
豊中市立第十七中学校



中間テストが終わりました。1年生は初めての中学校での定期テスト、どうでしたか？点数だけを見るのではなく、自分はどこがわかっていたか、どこがわからなかったのかをしっかりと確認して、次につなげてください。

次は、修学旅行・キャンプ・校外学習の取り組みが、本格的になってきます。これらの行事には、元気な身体を持って行くのを忘れないでください。体調を整えておきましょう。何か健康面などで心配のある人は、担任の先生や保健室まで相談に来てください。

## しょねつじゅんか 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



5月なのに5月じゃない？っていうくらい、先週は急に気温が上がりました。全国では35℃を超える猛暑日のところも。まだからだ暑さに慣れていない時は、熱中症を起こしやすいです。熱中症を防ぐために、今から「暑熱順化」に取り組みましょう。

まずは、汗をかくことを1週間してみましよう。

- ◆お風呂はシャワーで済ますのではなく、湯船につかって、じんわり芯まで温めて汗をかく。  
(のぼせないように！)
- ◆ジョギングやウォーキングで汗をかく



水分補給を忘れずに！

急に激しい運動をしない。疲れたら休憩を！

## 5月31日は世界禁煙デー（5月31日～6月6日は禁煙週間）

今年のテーマは「たばこの健康影響を知ろう！～望まない受動喫煙のない社会を目指して～」

たばこには多くの有害物質が含まれています。一度喫煙をするとやめられない依存症になる危険性も。受動喫煙：他の人が喫煙している煙を吸ってしまう事。受動喫煙でも健康被害が起こります。



## 眼科検診

5月25日(木) 1:30～

◆対象者 1年生全員

◆場所 保健室

2・3年生抽出者 \*こどもの健康調査票眼科欄から抽出

※2・3年生の抽出者には、担任の先生から連絡があります。

◆3年生抽出者は5限予鈴後、2年生抽出者は5限終了後、  
1階渡り廊下にクラス順・男女別出席順に整列してください。

◆検診前に手洗いをします。



## 眼科検診の受けかた。

眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？	検査を受けるときは… 先生の顔をみるようにしましょう。 先生が目をみてくれます。
目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！	ちょっとまぶしいよ
目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることもあるので気をつけましょう。	ありがとうございます！

## 心電図検査の結果

4月27日（5月9日）に実施した心電図検査の結果が届きました。検査の結果、医療機関での受診が必要な人には、すでにお知らせをしています。お知らせがなかった人は、「異常なし」です。

【お家の方へ】

### マスクの貸し出しについて

新型コロナウイルスが2類の時は学校でのマスク着用が必要でしたので、マスクの貸し出しをする場合があります。今は、学校でのマスクの着用は各自の判断になりました。

今後は、保健室で用意しているマスクは、学校でのけがで医療機関に受診の際、医療機関からマスク着用を指示された時や、風邪（咳）等感染が心配されマスクの着用が必要と思われる時などに使用します。マスクを必要とする人は、各自家庭で用意し、予備のマスクの持参をお願いいたします。