

令和7年5月13日

世田谷区立三宿中学校 保健室

先週は体調不良の人やけが人が多かったですが、今週は元気ですごしていますか。からだはまだ暑さになれていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。体育大会の全校練習や学年練習が始まっています。睡眠と朝食をしっかりととり、水筒と汗ふきタオルを必ず持参しましょう。爪が長い人も目立ちます。危ないので必ず切ってください。また、1年生は部活動が正式に始まったところですので、無理をしないようにしましょう。



今週の健康診断についてお知らせします。

●耳鼻科健診● 耳・鼻・のどに病気の疑いがないかどうかを調べます。

耳・鼻・のどは「呼吸をする」「ものを飲み込む」という、生きていくうえで欠かせない役割をもっています。また同時に「声をだす」「音を聞く」などコミュニケーションに必要な役割を果たしています。治療が必要な病気や、普段の生活で困ることがないかどうかをみます。

- 日 時 5月14日(水) 8:35～
- 場 所 保健室 ● 医 師 鯨坂先生
- 髪の長い人は結ぶかピンで留め、耳をだしておきましょう。

耳垢のそうじをして
おきましょう。

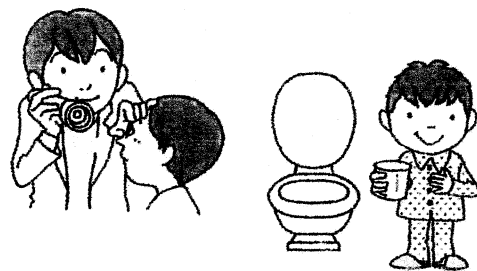
●眼科健診● 目に病気の疑いがないかどうかを調べます。(視力検査ではありません)

目の病気の中には、視力低下の原因となるものや、プールなどで他の人に感染させるものがあります。眼科健診ではまつげやまぶた、結膜、角膜、水晶体など目の外側の部分をみてもらい、目の病気によって普段の生活の中で何か困ることがないか、治療が必要かどうかをみてもらいます。

- 日 時 5月15日(木) 8:45～
- 場 所 保健室 ● 医 師 窪田先生

●腎臓健診(尿二次検査)●

- 対象者 一次検査で陽性だった人 一次検査未提出の人
 - ・二次検査対象者(一次陽性者)には改めて容器を配付します。
 - ・一次未提出の人は一次で配布された名前入りの容器を使用します。なくした人は早めに保健室にもらいにきてください。
- 提 出 5月16日(金) 登校時に保健室で提出または教室の袋にいれる
- 予備日 5月23日(金) 登校時に各自、保健室に提出
 - 予備日が学校で提出できる最終日となります。この日に持ってこなかった場合は学校でとるか、医療機関で検査してもらうことになります。(お金がかかることもあります。)

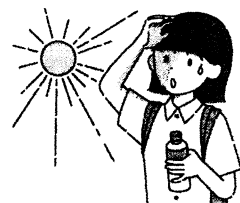


夏が始まる前に！ 今からできる／

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

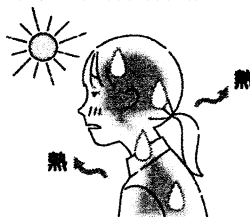
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりやすくなるのです。

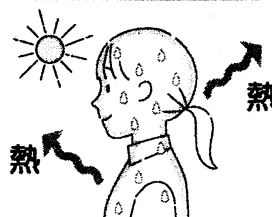


暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



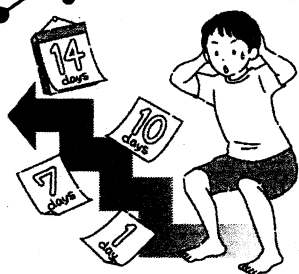
- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

2 week!
challenge!

暑熱順化

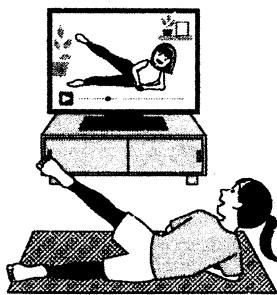
3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



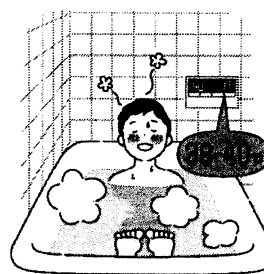
① 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



② ゆったり湯船につかり

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



⚠ 5月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を ⚠

「建」5月号より