

ほけんだより

令和8年5月19日

NO.3

八郎潟小学校・中学校

保健室

げんきだま

小学校の運動会、中学校の学年行事（中学3年生の修学旅行、中学2年生の職場体験、中学1年生の校外学習）が終了しました。充実した活動ができましたか？

これからも中学校の体育祭や小学校の校外学習などが予定されています。みなさん体調はどうですか？疲れはたまっていますか？十分な栄養と休養で体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。



4月に実施した身体測定と視力、聴力検査の記録用紙を渡しました。用紙の裏面に肥満度の基準や視力の判定基準がありますので参考にしてください。聴力検査は、が「異常なし」、○が「異常の疑い」です。この用紙はご家庭で保管してください。

健康診断の結果は6月下旬頃に「健康の記録」にまとめてお知らせします。

尚、検査の結果、精密検査や受診が必要な人には「受診のお勧め」の用紙を渡しています。機会をつくって受診して下さるようお願いいたします。「受診のお勧め」が渡らない場合は、「異常なし」ということですので、ご了解ください。

健康診断の予定

5月20日（水）中学校 歯科検診

22日（金）小学校 歯科検診

27日（水）小・中学校 耳鼻科検診

6月3日（水）対象者 尿検査（追・再）

9日（火）小・中学校 眼科検診

そろそろ ねつ ちゅう しょう 熱中症に注意 ちゅう い

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に気をつけたいのが、熱中症や夏バテです。今から、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を心がけて、暑さを乗り切りましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



先週(5/11)から、29日までの3週間、

養護教諭(保健室の先生)の教育実習生として、

〇〇〇〇さんが来校しています。

みなさん、よろしくお願ひします