

# ほけんだより

令和7年（2025年）5月8日  
天草支援学校高等部校舎 保健室  
No.2

天気の良い日の日中は暑い日も増えてきましたね。これからの季節は、まだ暑さに体が慣れていないため、気温がそれほど高くなくても熱中症になりやすいです。運動や外で活動する場合はこまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

## 熱中症を予防しよう！

### 熱中症を起こしやすくなる3つの要素

#### 【環境】

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・閉め切った屋内

#### 【からだ】

- ・ごはんを食べていない人
- ・寝不足の人
- ・下痢を起こしている人
- ・体調不良・肥満の人

#### 【行動】

- ・激しい運動・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

### 熱中症予防のポイント

①無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう

②室内でも油断せず風通しを良くしましょう

③体調の悪いときは特に注意しましょう

※熱中症になりやすい環境の時は、涼しい服装、帽子をかぶる、休養をとる、

こまめに水分補給することを心がけましょう。



### 水分補給のポイント



ジュースではなく  
水や麦茶を飲む



こまめに飲む



大量に汗をかいた  
ら塩分もとる

がつ けんこうしんだん にってい  
**5月の健康診断の日程**

5月8日 (木) 13:45~	ない かけんしん 内科検診  うんどう かけんしん 運動器検診	おね おと き 胸の音を聴いたり、体の動きをみたりします。  がっこうい なが の ただすけんせい あまくさじけいひょういん 学校医の永野忠相先生 (天草慈恵病院) が来られます。  たいいくふく う 体育服で受けます。
5月8日 (木) 5月9日 (金) (予備日)	ようけんさ 尿検査  ※前回出せなかった人  ※再検査が必要な人	ぜんかいだ せいと さいけんさ ひつよう せいと 前回出せなかった生徒と再検査が必要な生徒は、 こんかいいていしゅつ 今回提出してください。  たいしょう せいと ようき ぜんじつ はいふ 対象の生徒へ容器を前日に配付します。
5月9日 (金) 13:45~	し か けんしん 歯科検診	くち なか けんこう 口の中の健康をチェックします。  きゅうしょくご は 給食後に歯みがきをします。歯ブラシを持ってきま しょう。  がっこう し か い にしきどせんせい し か こ 学校歯科医の錦戸先生 (にしきど歯科) が来られま す。
5月12日 (月) 9:10~	がん かけんしん 眼科検診	め けんこう 目の健康をチェックします。  あさ かお あら とうこう 朝から顔を洗って登校しましょう。  がっこうい やのせんせい がんか こ 学校医の矢野先生 (やの眼科) が来られます。  あまくさたくしんこうこう しちょうかくしつ じっし 天草拓心高校の視聴覚室で実施します。
5月21日 (水) 10:00~	こころ けんこうそうだん 心の健康相談  (希望者のみ)	なや こま き 悩んでいること、困っていること、気になることを そうだん 相談することができます。  がっこうせいしんかい さかいせんせい さかいひょういん こ 学校精神科医の酒井先生 (酒井病院) が来られます。  せんせい かぞく い はな だいじょう ぶ 先生や家族には言いにくいことを話しても大丈夫 です。秘密は守られます。  じぜん きぼうちょうさ 事前に希望調査をします。
5月27日 (火) 13:45~	じ び かけんしん 耳鼻科検診	みみ はな けんこう 耳、鼻、のどの健康をチェックします。  がっこうい とりやせんせい じ び か こ 学校医の鳥谷先生 (とりや耳鼻科) が来られます。  あまくさたくしんこうこう しちょうかくしつ じっし 天草拓心高校の視聴覚室で実施します。

ねん いちど たいせつ けんさ  
年に一度の大切な検査です。

じぶん からだ じょうたい し けんこう いしき す  
自分の体の状態を知り、より健康を意識して過ごしましょう！

