

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 けんこうしんだん につい
5月の健康診断の日程

<p>5月8日(木)</p> <p>13:45～</p>	<p>内科検診</p> <p>運動器検診</p>	<p>胸の音を聴いたり、体の動きをみたりします。</p> <p>学校医の永野忠相先生(天草慈恵病院)が来られます。</p> <p>体育服で受けます。</p>
<p>5月8日(木)</p> <p>5月9日(金)</p> <p>(予備日)</p>	<p>尿検査</p> <p>※前回出せなかった人</p> <p>※再検査が必要な人</p>	<p>前回出せなかった生徒と再検査が必要な生徒は、 今回提出してください。</p> <p>対象の生徒へ容器を前日に配付します。</p>
<p>5月9日(金)</p> <p>13:45～</p>	<p>歯科検診</p>	<p>口の中の健康をチェックします。</p> <p>給食後に歯みがきをします。歯ブラシを持参してください。</p> <p>学校歯科医の錦戸先生(にしきど歯科)が来られます。</p>
<p>5月12日(月)</p> <p>9:10～</p>	<p>眼科検診</p>	<p>目の健康をチェックします。</p> <p>朝から顔を洗って登校しましょう。</p> <p>学校医の矢野先生(やの眼科)が来られます。</p> <p>天草拓心高校の視聴覚室で実施します。</p>
<p>5月21日(水)</p> <p>10:00～</p>	<p>心の健康相談</p> <p>(希望者のみ)</p>	<p>悩んでいること、困っていること、気になることを相談することができます。</p> <p>学校精神科医の酒井先生(酒井病院)が来られます。</p> <p>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。</p> <p>事前に希望調査をします。</p>
<p>5月27日(火)</p> <p>13:45～</p>	<p>耳鼻科検診</p>	<p>耳、鼻、のどの健康をチェックします。</p> <p>学校医の鳥谷先生(とりや耳鼻科)が来られます。</p> <p>天草拓心高校の視聴覚室で実施します。</p>

年に一度の大切な検査です。

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！

