

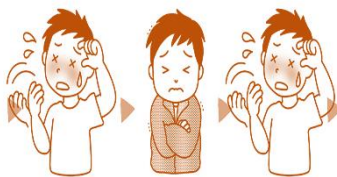
≡ ぼけんだより ≡ 5月

可児工業高校 保健室 2023. 5月

5月に入り、30度を超す真夏のような日もあるかと思うと雨の日は半袖では肌寒さを感じる日もできました。これから本格的な梅雨の時期に入ると天候による寒暖差が大きくなり、体がその温度差に対応できず体調を崩す人も多くなってきます。上手に衣服の調節をしながら気温の変化に対応していきましょう。

暑くなり始めの時期、特に雨上がりの気温が上昇する日は熱中症の危険も高まります。体を徐々に暑さに慣らしていきましょう。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください!



注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

後まわしにしないでほしい... 受診のおすすめ



検査・検診の結果は下記の人へ随時配付しています

- 歯科検診 : 全員へ配付
- 視力検査 : 判定が「C」「D」判定の人へ配付
- 内科・運動器検診 : 所見のあった人へ配付
- 聴力検査(1, 3年生) : 所見のあった人へ配付
- 胸部エックス線検査(1年生)・心電図検査(1年生)・尿検査 : 所見があり、学校医が要受診と判断した人へ配付
- 色覚検査(1年生希望者) : 全員へ配付

≪学校医の先生より≫ 検診時にアドバイスされていた内容を紹介します



○姿勢の悪い(猫背)の人や体が硬い人(特にしゃがみ込みができない人)が多いです。生活様式が変わってきているので仕方がないですが、身体が硬いとケガの原因にもなります。ストレッチをすることで必ず柔らかくなるのでぜひやってください。

○“いびきをかく”人は、家族の人に寝ている間に呼吸が止まっているか確認してもらいましょう。止まっていなければ問題なし、止まっていれば病気が隠れているかもしれません。