

ほけんだより ⑤

令和7年 5月 21日

岐阜清流高等特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

健康診断を通じて、自分のからだを知る

新学期が始まり、1か月が過ぎました。新しい生活には慣れましたか？5月は知らず知らずのうちに新学期の疲れがたまり、心身共に体調を崩しやすい時期でもあります。自分なりのストレス解消方法を見つけ、リフレッシュし、気分を切り替えましょう。

心と身体の健康を守ろう

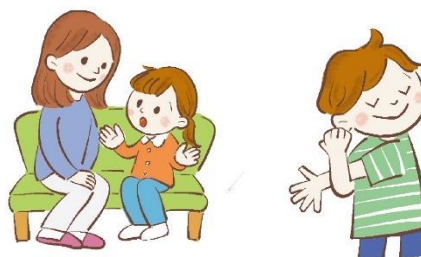
こんな症状出ていませんか？（当てはまる項目にチェックしてみましょう）

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ やる気が出ない | ☐ 食欲が出ない | ☐ よく眠れない |
| ☐ なかなか朝おきられない | ☐ イライラする | ☐ 疲れている感じがする |
| ☐ 楽しくない | ☐ 腹痛、頭痛がある | |

チェックがついた人は、十分な睡眠や休息をとることを心がけ、自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。

◆ストレス解消方法の例

- ① 家族や友達に話す
- ② 趣味や好きなことを楽しむ
- ③ 適度に身体を動かす
- ④ ゆっくり過ごす



*なかなか症状が良くならない人、悩みや相談したいことがある人は話しやすい先生に話したり、保健室に来たりしてください。

健康診断はまだまだ続きます

月	日（曜日）	健康診断	対象	注意事項等
5	27（火）	内科検診	1年生、2年生（1・2・6組）	心臓や呼吸器、皮膚、運動器などに異常がないか調べます
6	3（火）		2年生（3・4・5組）、3年生	
	13（金）	耳鼻科検診	全校生徒	耳・鼻・喉に異常がないか調べます

*健康診断の日は可能な限り欠席しないようにお願いします。

検診結果について、歯科検診を除き、所見があった人は後日お知らせをします。所見があった場合、早めの病院受診をお願いします。受診した場合や、継続管理をしていて、以前と変更がある場合は、結果を保健室まで知らせてください。

熱中症に注意！

5月に入ると気温がどんどん上がり、暑い日が続きます。「まだ5月」と思う人もいるかもしれませんが、この時期は身体が暑さに慣れていないこともあり、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給、十分な睡眠、規則正しい生活を心がけ、熱中症を予防しましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症 予防



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

★のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしよう！！

「のどがかわいた」と感じるのは脱水（身体の水分不足している）が起こる前兆です。のどがかわいていなくても、運動をしていない時でも水分補給を心がけましょう。また、一度に多量の水分補給をしても、体の吸収が追いつかないため、「こまめに」水分補給をすることが大切です。

夜寝ている間、汗をかいていなくても身体から水分が失われています。寝る前や朝起きたら、コップ1，2杯の水分を取りましょう。特に自転車で通学している人は家を出る前にもしっかり水分を取りましょう。

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

