



平成29年5月10日
茨木市立西中学校
保健室



熱中症に注意しよう



5月5日は立夏でした。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが **熱中症** です。
「夏の病気でしょ?」「まだ早い」と思っている人もいるかもしれませんが、実は急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。保健室にも体育等の運動後に体調不良で来室する人が増えています。

★規則正しい生活（朝ごはんは必ず食べよう！寝不足にも注意！）

★こまめな休憩と水分補給

★体調の悪い日は無理をしない

水分補給は、

運動を**始める前**と、のどが**かわく前**にこまめに行うことがポイントです！

この3つのことに気をつけて、少しずつ体を暑さに慣れさせましょう。



新年度が始まって1ヶ月。新しいクラスに、新しい出会い。早く慣れようと頑張っていた人も、まだちょっと不安な人も、そろそろ疲れがでるころかもしれませんね。

心と体は とっても親密

心の不調から体の不調
がおこることもあれば、
体の不調が心の不調を
招くこともあります。



・あせり、不安を感じる
・気分が沈みがち
・いつもイライラする
・集中できない



・ぐっすり眠れない
・便秘、下痢、腹痛がある
・めまいや頭痛がある
・胃痛、または食欲がない



こんな症状があれば、それは心と体のサインかもしれません。そんな時はゆっくり休んでみましょう。誰かに話してみるのも良いですね。体を動かしたり、絵を描いたり、音楽を聞いたり、自分がリラックスできる時間をもってみましょう。

5月・6月 健康診断スケジュール

5月11日（木）尿検査（再検査）
5月16日（火）1年生 内科検診
5月26日（金）2年生 内科検診
尿検査（再検査予備日）
6月6日（火）歯科検診（3年生、2年生1～4組）
6月8日（木）歯科検診（1年生、2年生5～8組）
6月22日（木）耳鼻科検診（1年生、2・3年生該当者）

耳鼻科検診の日程が決定
しましたので、ご確認願
いします。



健康診断の結果、一度受診が必要と言われた場合は、結果のお知らせをお渡ししています。学校での健康診断はスクリーニング検査のため、受診しても治療が必要ない場合もありますが、ご家庭でも経過観察をお願いします。

災害共済給付制度（日本スポーツ振興センター）について

学校管理下で起こったケガなどにより、医療機関で治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度により、医療費が給付されます。

学校管理下とは・・・

・授業中 ・休憩時間 ・登下校時 ・部活中 ・校外学習 等

※ご家庭より、学校管理下のケガで医療機関を受診された場合は、担任、部活顧問、保健室のいずれかまでお知らせください。または、保健室前にある『日本スポーツ振興センター書類申請用紙』に記入後、保健室にご提出ください。請求に必要な書類をお渡しします。

※保険診療で、傷病に係る初診から治療までの間の医療費総額が、500点以上のものが対象となります。

