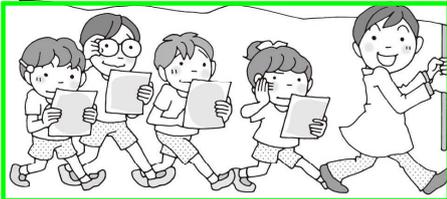




令和5年5月17日  
瀬戸市立にじの丘中学校  
N0.5 保健室

日中の気温が高い日が続いています。熱中症が心配な時期になりました。「睡眠」「食事」をしっかりとることで、熱中症予防になります。特に朝食をしっかりとりましょう。十分な水分を持参することも忘れないようにしましょう！



## 定期健康診断、順調に進んでいます！

大切な検査・検診が続きます。自分の健康状態を知るチャンスです。積極的な気持ちで受けましょう！

### 内科検診

8年生：5月25日(木)9:00~  
7年生：6月 1日(木)9:00~  
9年生：6月 8日(木)9:00~



ごとう けいご  
学校医 後藤 啓五先生 (ごとう内科クリニック)

#### <何を調べるの？>

- ・ 聴診、触診、(問診)をして、心臓、皮膚、栄養状態、胸郭・背骨・四肢の状態など総合的に診断します。結核健診、運動器検診を兼ねています。

#### <注意事項>

- ・ 半袖体操服、ハーフパンツで行います。忘れずに準備してください。
- ・ 各学年の予備日はありませんので、できるだけ欠席しないようにしてください。学校で実施できなかった場合は、保護者の方に、学校医のクリニックに連れて行っていただきます。

**(野外活動、修学旅行に参加する人は、必ず事前検診を受けてください)**

8・9年生の保護者の皆様へ

今回行う内科検診は、宿泊行事事前検診を兼ねています

宿泊行事について、学校医に相談したいことがございましたら、担任または養護教諭までお知らせください。また、後日、事前健康調査を実施します。持病や宿泊行事中に心配なげや病気等がある場合は、できるだけ詳しくご記入いただくようお願いいたします。ご理解とご協力をお願いします。説明会でもお伝えしましたが、学校からは内服薬は持参しませんので、定期的に服用する必要がある薬や、飲み慣れた薬がある生徒は、忘れずに持参してください。

※ 5月19日(金)は、尿再検査があります。該当する人は前日に案内を渡します。  
手紙をもらわない場合は、今回の検査では異常の疑いはありません。



kosugi

検温カードもなくなり、マスクも任意になりました。少しずつ元の生活に戻りつつあります。でも、市内では、新型コロナウイルス感染の報告があります。発熱やだるさなどが続いたら、医師の診療を受けるとよいですね。自分の健康状態に関心をもって、毎日、元気に過ごしましょう！

# 熱中症に注意しましょう!



日中の気温がどんどん上がっています。この時期、体が暑さに慣れていないのに、気温が高い日が続くのは、熱中症のリスクがとても高い状況だと言えます。「熱中症は予防できる」ということを理解し、自分の行動に注意しましょう! 今から、熱中症対策を万全にしておきましょう!

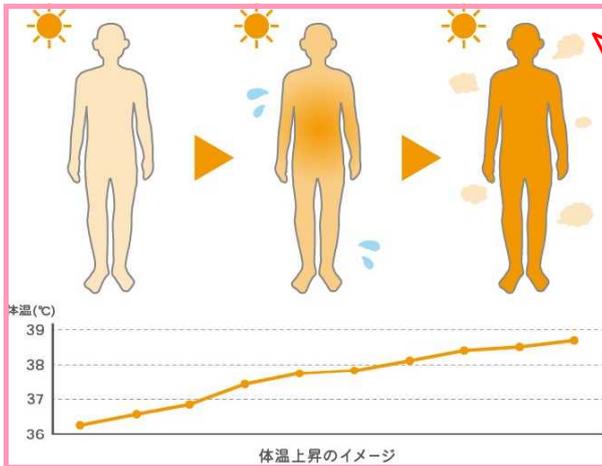
## 熱中症がおこるわけ

仕組みを知れば、対策が分かる!

### <体温は常に調節されている>

人は、運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がったときは、汗をかく(気化熱)ことや、血管を広げて体の表面から空気中に熱を逃がす(熱放散)ことによって、温度を下げ体温を調節しています。こうした体温を調節する機能がうまく行われるため、人の体温は36℃~37℃位に保たれています。

### <異常時>



汗をたくさんかくと、体内の水分だけでなく、塩分なども失われます。水分や塩分が足りない状態で、さらに、活動を続けていると、血液の流れが悪くなり、体の表面から熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。脳を含む重要な臓器は、37℃以下で一番うまく働き、体温が高くなると機能しにくくなります。汗をかいて体内から水分や塩分が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓などに血液がいきわたらなくなり、筋肉がけいれんしたり、意識を失ったりします。これが熱中症と言われる症状です。重症になると、死に至ることもあります。

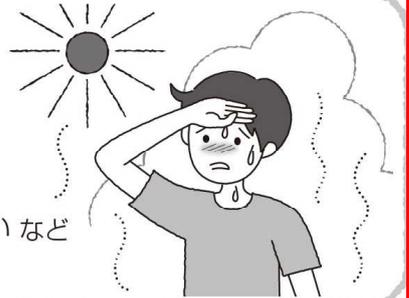
## 熱中症になりやすい3つの条件

3つの条件が重なると、熱中症を引き起こす可能性があります。特に、「寝不足」「食事抜き」は、発症のリスクが高くなります。また、のどが渴いたと感じる前に水分補給をしておくことも大切です!!

1

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強いなど



2

体

- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていないなど



3

行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給をしていないなど

