

保健たより

令和7年 5月②号
柏崎市立第一中学校
保健室



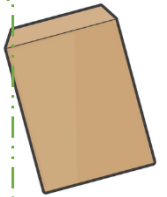
各種健康診断の治療のお知らせについて

日頃より、学校の教育活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。

先日より健康診断の結果、観察や受診等が必要な生徒のみ「結果のお知らせ」（前半）をお渡ししております。生徒の皆さんは、自分の身体の具合を確かめ、具合が悪いところは早めに病院を受診するようにしてください。保護者の皆様には、受診の内容をご確認くださいようお願いいたします。必要に応じて受診をお願いします。大切なお子様の健やかな成長のために、ご協力をよろしくお願いします。

お知らせ内容

- 1 年生・・・内科検診（心雑音）結果、眼科・視力検診結果、成長曲線と肥満度曲線のお知らせ
- 2 年生・・・内科検診（心雑音）結果、視力検診結果、成長曲線と肥満度曲線のお知らせ
- 3 年生・・・眼科・視力検診結果、成長曲線と肥満度曲線のお知らせ

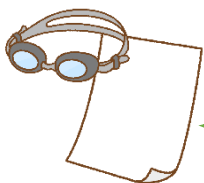


受診結果につきましては、配付した際の茶封筒「保健関係連絡袋」に入れて学校（担任→養護教諭）にご提出ください。ご不明な点等ございましたら、いつでも養護教諭までご連絡ください。

※ 心臓検診結果（1 年生）、尿検査結果は専門機関からの結果がわかり次第、ご家庭にお知らせいたします。

これから行われる検診に関しましては、終わり次第「結果のお知らせ」（後半）を配付します。

※ 全ての検診結果は、6 月末（各種二次検査終了後）に「健康診断の記録」にてお知らせします。



提出締め切り 6月5日(木)

水泳授業前保健調査を配付しました

本日、水泳授業前健康調査を配付しました。ご多用のところお手数をおかけしますが、ご確認・ご記入をよろしくお願いします。6月5日（木）までに古封筒に入れて、担任にご提出ください。

暑熱モード



熱中症シーズン到来

暑熱順化って何？

5月も暑くなってきました。熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日がでてきて、暑さに慣れず、ついていけずに熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりのポイントの「暑熱順化」についてお話します。

暑熱順化とは、暑さに身体をならすことで汗をかきやすくして暑さへの耐性を身に付けた状態にすることです。
暑さに慣れるまでは、十分に休息をとり、2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らしましょう。

【暑熱順化トレーニング】

○熱中症は、気温が高くない時期でも発生します。

○暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められます。

○熱くなる前に身体を熱中症対応モードにして、強い身体を作りましょう。

歩く・走る

歩く目安 30分	走る目安 15分	頻度目安 週5回
-------------	-------------	-------------

自転車

運動目安 30分	頻度目安 週3回
-------------	-------------

適度な運動
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分	頻度目安 週5回～毎日
-------------	----------------

入浴・サウナ
(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安 2日に1回

令和7年 5 月 21 日

3年生 保護者の皆様

柏崎市立第一中学校

校 長 矢沢 欣也

延期していた内科検診について

当初5月7日に実施予定で延期しておりました 3 年生内科検診は、6 月 18 日(水) 14:00～実施します。お知らせが遅くなり大変申し訳ございませんでした。

実施方法については、男女とも、一中半袖体操着の上から聴診します。(そのため、男女とも一中の体操着を着用してくるようお願いします。) 心雑音が疑われた生徒は、半袖の下にて再度聴診すること、正確な聴診のためにキャミソール・タンクトップなどは脱いで聴診することをご了承ください。

内科検診時の脊柱側弯症や運動器異常のスクリーニング検査につきましても、体操着着用で実施します。ご不明点、ご心配な点がございましたらご連絡ください。

担当:

柏崎市立第一中学校

0257-22-4158

養護教諭 長島 楓

令和7年 5 月 21 日

3年生 保護者の皆様

柏崎市立第一中学校

校 長 矢沢 欣也

延期していた内科検診について

当初5月7日に実施予定で延期しておりました 3 年生内科検診は、6 月 18 日(水) 14:00～実施します。お知らせが遅くなり大変申し訳ございませんでした。

実施方法については、男女とも、一中半袖体操着の上から聴診します。(そのため、男女とも一中の体操着を着用してくるようお願いします。) 心雑音が疑われた生徒は、半袖の下にて再度聴診すること、正確な聴診のためにキャミソール・タンクトップなどは脱いで聴診することをご了承ください。

内科検診時の脊柱側弯症や運動器異常のスクリーニング検査につきましても、体操着着用で実施します。ご不明点、ご心配な点がございましたらご連絡ください。

担当:

柏崎市立第一中学校

0257-22-4158

養護教諭 長島 楓