



保健だより



令和7年6月13日
柏崎市立第五中学校
保健室

健康診断後の受診

先日、検診当日欠席だった生徒の保護者の方には「受診のお願い」をお渡ししました。検診結果の報告の都合により、**6月中旬に受診してください。**

精密検査や治療が必要な生徒の保護者の方には「治療勧告」を配付しました。受診の際、学校生活での留意点等、医師からの助言がありましたらご一報ください。

まだ受診されていないご家庭は部活動のない日の放課後や土曜日を使って早めの受診をお願いいたします。特に耳鼻科疾患の治療勧告が出ている生徒は、**できる限り水泳授業の開始前までに受診をお願いいたします。**

水泳授業はじまります

もうすぐプール授業が始まります。安全で充実した時間になるように、前日・当日に気をつけてほしいことがあります。

水泳授業の前に…

前の日は早めに寝る

睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

手と足の爪を切っておく

長い爪は自分も人も傷つけます。短く切りましょう。

朝健康観察をする

プールのある日はリーバーに必ず健康観察の結果を入力してください。

朝食、昼食をきちんと食べる

水泳はかなりのエネルギーが必要です。空腹だと気持ち悪くなります。



熱中症 に気をつける時期になりました

だんだん暑さが増し、半袖で過ごす日が増えてきました。今は「暑熱順化」と言って、暑さに慣れることが大切な時期です。少しずつ夏に向けて暑さに慣れていきましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症

めまい
立ちくらみ
こむら返り（つる）



水分・塩分をとらせ、
様子を見守る

中等症

頭痛
吐き気・嘔吐
身体のだるさ
判断力の低下



自力で水が飲めない
ときは 119 番

重症

意識がない
受け答えがおかしい
けいれん発作



ただちに 119 番

重症度にかかわらず
涼しい場所に寝かせて
身体を冷やします



☆冷やす場所

- ①首の前面両側（頸動脈）
- ②わきの下（腋窩動脈）
- ③そけい部（大腿動脈）

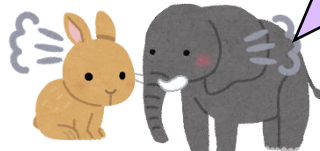
熱中症 動物まめ知識



身体に汗が出る穴が
少ないから舌を出して
熱を逃がしているわん



人間と同じように
身体から汗をかいて
体温を下げていますよ！



耳の大きな僕たちは
耳から熱を
逃がしているぞ～