

ほけんだより No.3



令和7年5月16日
柏崎市立東中学校 保健室

暖かく、さわやかな季節がやってきました。新学期が始まって1カ月がたち、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。環境が変われば誰でも疲れが溜まってしまうものです。「疲れたな…」と感じたら、まずは体を休めるために十分な睡眠をとりましょう。休みの日は自分にあった方法でリフレッシュしてくださいね。

◇ 熱中症対策は、暑くなる前から！ ◇

5月5日は「立夏^{りっか}」。肌寒い日もありますが、暦上では夏のはじまりです。外での運動が気持ちよく、過ごしやすい気候ではありますが、そろそろ熱中症に気を付けなければいけない時期になります。

全国の熱中症による救急搬送は5月頃から発生しています。特にこの時期は体が暑さに慣れていません。急激に気温が上がった時に発汗（※汗をかくこと）がうまくいかず、体に熱がこもってしまうので、熱中症のリスクが高まります。まだ涼しいからと油断せず、水分補給やこまめな休憩を心がけましょう。



ほんかくてき あつ そな しよねつじゅんか 本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。



◇ 治療のお知らせを確認しましょう ◇



5月も健康診断が続きます。健康診断では、病気や異常が疑われるところがないかをお医者さんに見ていただきます。検診後、病院でより詳しく見てもらう必要がある場合、治療のお知らせが届きます。お知らせをもらったら、よく読んで早めに受診しましょう。もし、健康診断のことで心配なことがあれば、遠慮なく周りの先生に相談してください。

封筒は必ず返却してください！

結果のお知らせは、「保健連絡封筒」に入れて配付します。

封筒は繰り返し使いますので、中の手紙を取り出したらすぐに学校へ返却してください。





◇ 5月31日は世界禁煙デー ◇



5月31日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界禁煙デー」です。日本では、5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」とし、たばこを吸わないよう呼びかけています。

たばこには5,300種類以上の化学物質と、70種類の発がん性物質が含まれており、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因になります。

成人年齢が18歳に引き下げられましたが、20歳未満の喫煙は禁止されています。それは、成長期の皆さんが、大人よりも有害物質の影響を受けやすいからです。もし、たばこを勧められる機会があったら、「たばこはダメ」と勇気をもって断りましょう。



✎ 保護者の皆様へ

□災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活(学校の管理下)でけがなどをした時に、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

学校の管理下とは…

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ・各教科授業中、修学旅行、掃除など | ・部活動等の教育計画に基づく課外指導中 |
| ・始業前、業間休み、昼休み、放課後 | ・登校中、下校中 …など |

医療費総額が5,000円(自己負担額1,500円)以上の負傷・疾病が給付対象になります。申請には医療機関による証明が必要です。書類をお渡ししますので、学校のけが等で受診をした場合は学校へお知らせください。