

あめのちはれ 6月



2024.6.3 江別市立江陽中学校 ほけんだより

体育祭おつかれさまでした！練習の成果を出し切ることはできましたか？
クラス一丸となって一生懸命頑張るみなさんの姿がとっても素敵でした☆

6月は、中体連・中文連やテスト、2年生のみなさんは宿泊学習もあり、盛りだくさんな1か月です。5月は、寒暖差も大きく、体調をくずしている人も多かったの、まずは健康第一を意識して、6月も頑張りましょうね！！



6月の健康診断

心臓検診(1年生のみ)

●日時● 6月10日(月)

※受けない人は教室待機。
自分できちんと把握しておいてください。

●時間● 9:00~12:00頃

●場所● 木工室 ※着替えは体育館更衣室

★呼び出しをされたら、体育館更衣室に行き、上半身は下着を脱ぐ。
Tシャツ、必要な人は上ジャージをはおり、着替え終わったら木工室へ。
★検診時は、靴を脱ぎ、手首と足首が出るようにまくる。

心臓健診では、心電図をとり、心臓に病気がないか調べます。

手首と足首、胸部に器具をつけて心電図をとります。

待っている間、必要以上に動いたりすると検査に支障がでるので、静かに待ちましょう。緊張せず、リラックスして受けてください。



6月7日(金) 尿検査二次 ※登校後、直接保健室へ提出

尿検査二次
対象の人へ

対象者(再検査の人と一次検査未提出の人)には、封筒に入れてお知らせを渡してあります。

再検査の人には前日に検査セットを配布します。一次検査未提出の人は、前回配布した検査セットを使用してください。

※保護者の方が持ってくる場合は、10時までにお問い合わせください。



これから暑くなる季節がやってきます!

熱中症とは、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状です。めまい、立ちくらみ、筋肉痛、症状が進むと頭痛や嘔吐が起り、重症の場合は命に関わることもあります。



どうして
起こるの?



人は、汗をかくことや、ひふから熱を逃がすことで体温を調節しています。もともと体調がすぐれなかったり、水分不足などで、体から熱を逃がす機能がうまく働かなくなると熱中症が起こります。

こんな時・人は
注意!



- ・気温、湿度が高い日
- ・日差しが強い日
- ・風が弱い日



- ・もともと体調が悪い人
- ・普段から運動をしていない人
- ・水分をしっかり取っていない人



熱中症にならないためには?

朝ごはんも
しっかり食べようね!

のどがかわいた
と感じる前に
飲みましょ
う!



こまめな
水分補給



体調が悪い時は
無理をしない



帽子をかぶった
り
服その調節



規則正しい生活
(特に睡眠不足は)

暑さで体調が悪くなったり、熱中症かな?と思ったら、無理せず先生に伝え、水分補給、氷などで体を冷やしなが、涼しい場所で休みましょう。



歯科検診の結果から



むし歯がない人の割合は、全体の75%でした。(結果は自分でもしっかり確認しましたか?)

ただ、むし歯がなくても、全体の半分の人が、歯垢がついていたり、歯ぐきに多少炎症がみられるという結果でした。より丁寧な歯みがきが必要です。

※「歯垢」=むし歯の原因となる細菌のかたまり。丁寧な歯みがきやデンタルフロスなど
で予防しましょう。



◆健康診断の結果について◆ おうちの方も読みください。

歯科検診結果(全員配布)で、受診をしたほうがよいという結果だった人は、早めの受診をおすすめします。尿検査は二次検査対象の人にもお知らせを渡していますので、通知をもらっていない場合は、所見なしです。