

「鬼の^{かくらん}霍乱」ということわざがあります。^{かくらん}「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。

今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

6月の検診予定

- ・11日（水）耳鼻科検診（1年生）
- ・12日（木）内科検診（1年生）
- ・19日（木）歯科検診（2A、3年生）
- ・26日（木）歯科検診（2B、1年生）

6月ですべての検診が終了します。
最後までしっかり自分の体を診てもらいましょう！



熱中症に気を付けて！

熱中症発症の本格的なピークは、7・8月で、「まだ早いじゃん！」と思うかもしれませんが、しかし、熱中症による救急搬送者が急増する初回ピークは6月です。その理由は、冬を越した後、急に初夏のように暑くなる日があり、まだ体が暑さに慣れていないことだといわれています。

近年、気温がぐんぐん高くなってきているので「毎年のことだ」と油断せずに注意していきましょう。

熱中症が起こりやすい環境

- ①気温・湿度が高い
- ②風が弱い
- ③日差しが強い
- ④閉め切った室内
- ⑤エアコンがない
- ⑥急に暑くなった日
- ⑦熱波の襲来



熱中症を起こしやすい行動

- ①激しい運動
- ②慣れない運動
- ③長時間の屋外作業
- ④水分補給がしにくい
- ⑤朝食をとっていない



熱中症と思われる症状が起こった場合は、緊急度の高いⅢ度（熱射病）症状から見ていきます。

Ⅲ度（重症）【熱射病】	Ⅱ度（中等症）【熱疲労】	Ⅰ度（軽症）【熱失神】
<input type="checkbox"/> 意識障害 （意識なし、もうろう）	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
<input type="checkbox"/> 全身のけいれん	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 気分不快
<input type="checkbox"/> ひきつけ	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 四肢や腹筋のけいれん
<input type="checkbox"/> 手足の運動障害 （まっすぐ歩けない）	<input type="checkbox"/> 脱力感	<input type="checkbox"/> 筋肉痛
		<input type="checkbox"/> 筋硬直（こむらがえり）
		<input type="checkbox"/> めまいや失神

6月も検診は続きます！

各検診の受け方を確認しておきましょう！



歯科検診（全学年）

6月19日（木）13:15～（3年生、2A）

6月26日（木）13:15～（2B、1年生）

- ・むし歯がないか診てもらいます。
- ・歯茎の腫れや歯並びの状況も診てもらいます。
- ・検診の前は、歯みがきをしてきれいにしておきましょう。

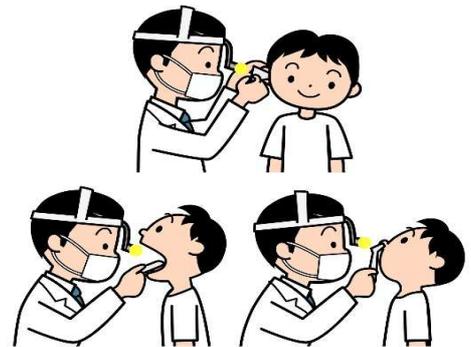


耳鼻科検診（1年生）

6月11日（水）9:00～

じきょう びきょう

- ・耳や鼻の穴はせまいので、「耳鏡」「鼻鏡」という器具でよく見えるようにして検査をします。痛みはないです。
- ・耳あかが溜まりすぎていると奥まで見えないため、前日は耳掃除を忘れずに！
- ・耳鼻科検診では、のどの様子も確認します。



内科検診（1年生）

6月12日（木）13:30～

- ・心臓などの音を確認します。
- ・栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。
- ・背骨や体の歪みがないか調べるために、上半身の服は全て脱いで受検します。
※女子は前掛けを使用します。
- ・髪の長い人は、まとめておきましょう。

前掛けは、前を隠しつつ、背中が見えるようになっています。これで背骨や体の歪みを診てもらいます。



学校で受ける健康診断は、あくまで病気の「可能性」を調べるものです。

一方で、受け方を間違えると正しい結果が出ない場合もあります。心配し過ぎず、でも限られた時間で正しく受けられるように、今なにを調べているのか、一つひとつ意味を考えながら健康診断当日を過ごしてみてくださいね。