

保健だより



豊川市立小坂井中学校
保健室
4月号

新学期が始まって、早2週間がたちました。

保健室では、みなさんの「こころ」と「からだ」の健康を、いろいろな面でサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



●定期健康診断を行っています●

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4月～6月に行われます。毎年、健康診断を受けていて「めんどくさいな～」と思う人がいるかもしれません。しかし、健康診断によって自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気・早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心をもち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の結果、病気等の疑いがある場合は、そのつどお知らせを渡します。治療の必要のある人はできるだけ早く医療機関を受診しましょう。

なお、学校の健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いのあるケースを見つけ出すものです。日頃のお子さんの様子から健康面で気になること（発育の状態、視力、耳の聞こえ、色の間違いなど）がある場合は、専門の医療機関へ相談されることをお勧めします。

～学校医の先生を紹介します～

内科医 … 佐藤 雄一先生

（佐藤医院）

鈴木久美子先生

（総合青山病院）

歯科医 … 佐藤 知子先生

（佐藤ファミリー歯科）

渡邊 由裕先生

（わたなべ歯科）

眼科医 … 吉岡 均先生

（よしおか眼科クリニック）

耳鼻科医 … 西村 聖一先生

（ぞうし耳鼻咽喉科）

学校薬剤師… 鈴木 紀幸先生

（すずき調剤薬局）

春だ！春だと思っていると、夏は突然やってくる！

ついこの前まで肌寒い日がありましたが、先週の急な暑さにはびっくりしましたね。4月5月は、さわやかに過ごせる日もあれば、急に暑さを感じる時期でもあります。この時期は、身体が暑さに慣れていないため熱中症に特に気をつける必要があります。

生活リズムを整え、学校には水筒を忘れずに持ってきましょう。

こまめに水分



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

具合が悪いときは 早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。