



大阪府立堺上高等学校 保健室 2025年5月 発行

5月大型連休が終わり、運動や外出するには過ごしやすい季節になりました。本格的な夏がくるまでは熱中症になりやすいです。熱中症にならないためには暑さに慣れることから始めましょう。

新しいクラスや部活動など慣れましたか。体と心は自分が気づかないうちに疲れています。ゆっくり休めるときは体を休めて、気分転換をしてみてください。

5・6月の健康診断日程

- 5月 1日(木) 検尿2次検査、内科検診(2年5限予定)(3年6限予定)
- 5月14日(水) 検尿2次検査、身体測定(未測定者) 15:20~
- 5月26日(月) 内科検診(欠席者) 1限
歯科検診(欠席者) 5限
- 6月 5日(木) 心臓2次検診 13:20~ (対象者のみ)



《保健室利用時のルール》

- ① 保健室に来るときは、『保健室入室連絡票』を授業担当の先生や学年職員室で書いてもらってから保健室に来てください。
*持っていない場合、学年職員室に取りに行ってもらいます。
- ② 教室に帰るときに、『保健室入室連絡票』を渡します。授業中の場合は授業担当の先生に渡してください。その他の場合は担任の先生に渡してください。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた	★ 朝ごはんを食べていない
頭 脳が目覚めて勉強に集中できる 	頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする
体 体温が上がって元気に動ける 	体 思い切り遊ぶ元気が出ない
おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る 	おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

教室掲示

ゲーミフィケーション

ゲームをついつやりすぎてしまう...それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

① まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

② 目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、〇時までには終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

春から夏にかけて流行! 子どもの感染症



お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

咽頭結膜熱

症状 39~40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

ロタウイルス感染症

症状 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。



いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

健康診断の結果について、有所見者には検診結果をお渡しています。6月に生徒全員対象に「健康診断結果個票」を配付する予定です。

保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

熱中症対策について①

夏バテをしないように今から暑さに慣れておきましょう。「夏バテ」とは、気温が高いなかで涼しい部屋で過ごしていて生活リズムがくずれて体のだるさや食欲がなくなる状態をいいます。

暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
きめぎせて

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

熱中症対策について②

気をつけていても熱中症になってしまったら、担任の先生か教科の先生にしんどういことを伝えてください。熱中症になった時の応急手当を覚えておきましょう。

<熱中症の症状>

熱中症は「軽症から重症まで」あります。一気に重症になることもある。自分で水分を飲めない時はすぐに救急車を呼びます。



熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

⚠ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。