

ほけんだより5月

2019年5月
南河内中学校

新年度がはじまって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか？新学期から新たな環境で、緊張しながら頑張ってきたみなさん。ゆったりお風呂に入ったり、睡眠を充分にとったり、心と体をリラックスさせてくださいね。

熱中症に気をつけよう！

暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体に様々な障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐などがあります。重症になると、意識がなくなり命に関わることもあります。こまめに水分を（激しく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休憩して、熱中症を予防しましょう。

めまい・吐き気

大量の汗



主な症状：めまい、湿疹、大量の汗、吐き気、嘔吐、体温上昇、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など



子どもでも「ロコモ」？

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、体が硬かったりバランスが悪かったりすることです。大人に多かったのですが、最近子どもにも増えています。

ひとつでも当てはまったら、「ロコモ」の可能性があります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。



✓「子どもロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみ込みができない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない



健康診断 実施中です

身体計測・視力検査・聴力検査・腎臓検診（一次）が終了しました。終わったものから、受診して、よく見てもらった方がよい人へ、結果のお知らせを渡しています。（もらっていない人は、特に受診・治療が必要ない人です。また、治療中の方にもお知らせとして渡しています。）

体育祭、修学旅行、職場体験、校外学習など、行事がたくさんはじまる前の受診をお勧めします。なお、受診がすみましたら、渡したお知らせの下についている報告書を、担任まで提出くださるよう、お願いします。

油断しないで！

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。

夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

色の見えづらさ、

感じていませんか？

～色覚検査のご案内～

人によって色の見え方は様々です。

緑と赤が同じように見える人、ピンクとグレーが同じように見える人…見え方にも個性があり、それを色覚特性といいます。

日本には、男性の約50人に1人、女性の約200人に1人、色の見え方が他の人と違う人がいます。

ネギだと思っていたら唐辛子だった、青信号だと思っていたら赤信号だった、など、自分で同じに見える色が分からないままだと困ってしまうこともあります。また、パイロットや警察官など、就業してから困ることが多い職業もあります。

視力検査の再検査が終わり次第、治療が必要な人へ結果を渡しますが、色の見え方も気になる、という人はいつでも声をかけてください！