

ほけんだより



令和7年5月1日
西尾市立寺津中学校

新しい学年・クラスになり、1か月がたとうとしています。新しい環境での生活にはもう慣れましたか。疲れをため込まないように、休日はしっかり体を休めましょう。5月は茶摘みや修学旅行などの行事があります。体調を崩さないように生活を見直しながら過ごしましょう。

5月の保健目標

「生活リズムをつくろう」です！

自分の「健康づくり」の目標を考えて、意識して行動できるとよいですね。

〈5・6月の健康診断〉

5月 8日(木) 尿検査(全学年)
5月 9日(金) 尿検査予備日(全学年)
5月13日(火) 心電図検査(1年)
5月14日(水) 耳鼻科検診(1年)
5月15日(木) 歯科検診(全学年)
5月20日(火) 尿検査予備日(全学年)
6月 3日(火) 眼科検診(全学年)



起きたら
すぐトイレに



紙コップをトイレに
おいておくと
わずれないよ



入れたら
キャップをしっかり
しめよう

提出できないときは担任や養護教諭に教えてください。

★尿検査でわかること

小学校でも毎年尿検査をしていたと思います。何を検査しているか知っていますか。尿を検査することによって何がわかるのでしょうか。

糖	血液中の糖濃度が基準値を超えると、尿中に糖が漏れ出てきます。 糖尿病、甲状腺の病気などがわかります。
タンパク質	腎炎などの腎臓病になると、タンパク質が尿に排出されます。 発熱などでもタンパク尿になることがあります。
潜血	腎臓や尿路など、尿の通り道のどこかに出血源があります。 尿路結石、膀胱炎、糸球体腎炎などがわかります。

注意すること

※検査の前日にビタミン剤、ビタミンが入っている風邪薬、ドリンク剤などを摂取しないでください。尿の成分に影響が出て、結果を判定しにくかったり、誤った判定になったりすることがあります。



★視力検査の目安についての確認

視力がB（視力0.9～0.7）以下の場合には、近視ばかりではなく、「近視性乱視」「遠視混合乱視」「偽近視」など、他の屈折異常の場合もあります。学校の視力検査で「B」と結果が出た人は、より正確に検査をしてもらうために専門医への受診をお願いします。

A（視力1.0以上）	勉強や運動をするのに十分な視力です。
B（視力0.9～0.7）	学校や日常生活で、それほど支障はないが、近視、遠視、乱視の疑いがあります。
C（視力0.6～0.3）	専門医で近視、遠視、乱視の検査が必要です。
D（視力0.3未満）	近視、遠視、乱視を調整するめがねか、コンタクトレンズが必要です。

○茶摘みについて○

5月16日（金）に茶摘みが予定されています。茶畑では、雑草の花粉やほこり等で目が充血することがあります。目が充血してしまった時には、次のようにしましょう。



目をこすらずに、まず水できれいに洗います。その後、しばらく濡れタオルなどで冷やします。

- * 充血がひどい場合（白目が充血してゼリーのようにぶよぶよになる）は、眼科医の診察をおすすめします。
- * また、雑草の花粉やほこり等で、鼻水・くしゃみ・のどがかゆくなりやすい人もいます。そのような人は、あらかじめ各自でマスクを用意してください。
- * 目がかゆくなったり、赤くなったりしやすい人は、メガネと専門医の目薬を用意してください。
- * 慣れない場所での作業になります。体調が悪くなった時には無理をせず、担任の先生や近くにいる先生に言うようにしましょう。

☆自分のからだは自分で守ることをこころがけてください☆

熱中症予防のため、水分補給をしましょう

今年は4月でも暑い日があり、早くも熱中症が心配されます。水分補給せずに過ごし、その結果、頭痛や吐き気になってしまうケースが多いです。特にこの時期は暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすいです。気がつかないうちに体内の水分が奪われていき、酷くなると、熱中症を引き起こしてしまいます。

自分の体調は自分でコントロールするためにも、喉が渇いていなくても**こまめに水分補給**をしてください。個人差はありますが、頭が痛くなってから改善するまでには時間がかかります。予防することを心がけましょう。また、睡眠不足のまま炎天下で活動することはとても危険です。万全の状態ですべてに臨みましょう。



〈マスクによる熱中症〉

感染対策のために身に着けているマスクは熱中症になるリスクが高いです。マスク内に息がこもりやすく、熱をもった息を吸うことで体温が上がります。また、のどの渇きを感じにくいいため、水分も取りづらくなります。

運動するときはマスクを外し、こまめに水分補給を行いましょう。