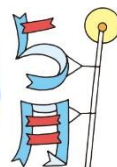


My Health

ほけん
だより



令和8年5月1日
川北町立川北中学校

自分のペースがつかめてきたかな？ ゆっくり、いこう！

ゴールデンウィークは、新学期の疲れが出てくる頃です。新しい学年やクラスになり、自分でも気付かないうちに、緊張したりがんばったりしていたと思います。『おつかれさま』と自分をいたわり、体と心を整えながら過ごしてくださいね。



健康診断 まだまだ 続きます

実施項目	実施日	対象者	検診医・検診機関
内科検診①	5月13日(水)	1年	池田 漠 先生
耳鼻科検診	5月14日(木)	1年	上出 文博 先生
内科検診②	5月15日(金)	2年・3年	川北温泉クリニック 池田 商洋 先生
歯科検診	5月27日(水)	全学年	川北歯科医院 西出 雅博 先生
眼科検診	5月28日(木)	1年	上田眼科医院 上田 満之 先生

日程
変更
しました！

保護者の皆様へ

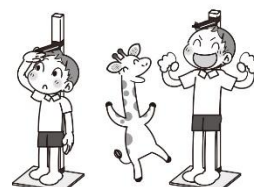
健康診断結果のお知らせ を配布します

4月の健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さまに『健康診断結果のお知らせ』を配布しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、『健康診断結果のお知らせ』を受け取られましたら、早めの医療機関への受診をお勧めいたします。(受診報告書を兼ねていますので、医療機関で下部を記入していただき、学校へ提出してください。)

現在、**視力検査**において、**裸眼でA(1.0)が見えなかった生徒** **矯正視力でB(0.7)が見えなかった生徒**と、**聴力検査**において**聞こえにくい音があった生徒**に配布しています。

お子さまの成長曲線 を作成することができます

お子さまの身長と体重のバランスや、身長の伸びなどについて気になることがありましたら、お気軽に保健室までお知らせください。小学1年生から現在までの記録から**成長曲線**を作成してお渡しすることができます。





そろそろはじめましょう

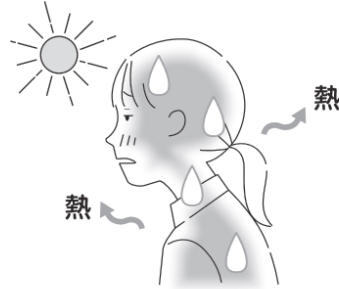
熱中症予防

日差しが強くなり始める今の時期は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうことがあり、それが熱中症につながります。

大切なのは『^{しよねつじゆんか}暑熱順化』といって、言葉通り『暑さ(熱さ)に体を順化(慣れさせる)する』ことです。

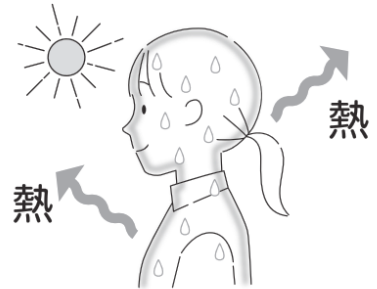
ポイントは、軽い汗を流すこととその状況を2週間ほど続けることです。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

ポイント①



運動は、「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度をあげよう。ただし、激しい運動は控えてね。

ポイント②



38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわり汗が出ます。シャワーだけでなく、湯船につかろう。

水筒と帽子を用意してください！



来月の川中スポーツフェスティバルに向けて、練習が始まります。水筒と帽子の準備をしてください。こまめに水分補給を呼び掛けますので、新しく購入される場合は、容量が十分にあるものを選びましょう。水筒には、水・お茶・スポーツドリンクなどを入れ、毎日持ってきてください。帽子は家にあるもので構いません。スポーツに適したものを持ってきましょう。



川中 SF に向けての活動が増えていきます。

しっかり **睡眠** と **朝食** をとって、元気に登校しましょう！