



# 5月

# 保健だより

七尾市立七尾中学校

令和4年5月号



5月に

## 気をつけたいこと

暑い？ 寒い？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



おむすび注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しが強くなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



## 急に暑くなった日は要注意 熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

## 熱中症のレベル

### 軽い症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 汗が止まらない
- 筋肉痛
- 足がつる

### やや重い症状

- 頭痛
- 吐き気、おう吐
- 体がだるい
- 虚脱感

### 重い症状

- 意識がない
- けいれん
- まっすぐに歩けない
- 呼び掛けに対して返事がおかしい
- 体に触ると熱い

## 学校の健康診断

わかること わからないこと

### わかる

- どのくらい体が大きくなったか
- 異常や病気の可能性の有無



### わからない

- 本当に異常や病気があるかどうか
- 病気の名前（診断）

受診のおすすめの使い方をもらった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれない。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はっきり」「スッキリ」させましょう。



## 【健康診断日程】

検診日	項目	クラス	時間	学校医
5/12(木)	内科検診	12, 13, 14H 2年の男子	13:30~	奥村先生
5/18(水)	歯科検診	2年生	8:40~	眞館先生
5/19(木)		31, 32H	13:30~	大森先生
5/25(水)		1年生	8:40~	眞館先生
6/2(木)		33, 34, 35H	13:30~	大森先生
5/27(金)	尿一次二次	該当者	朝提出	予防医学協会
6/14(火)	尿二次			

学校医 学校歯科医 学校薬剤師

項目	学校医氏名	医療機関名	住所	tel
内科	奥村 義治	おくむら内科胃腸科医院	七尾市下町二19-1	57-0753
	北村 裕紀子	北村病院	七尾市御祓町ホ26-5	52-1173
歯科	大森 充	大森歯科医院	七尾市府中町206番地	53-0343
	眞館 藤夫	マダチ歯科医院	七尾市飯川町101-76-33	57-3600
眼科	清水 了	清水眼科医院	七尾市米町56	52-6383
	山本 ひろみ	やまもと眼科クリニック	七尾市藤野町ロ-12-1	52-0250
耳鼻科	熊井 理美	公立能登総合病院	七尾市藤橋町ア部-6-4	52-6611
	山田 和宏	恵寿総合病院	七尾市富岡町94	52-3211
薬剤師	瀬川 孝司	瀬川薬局	七尾市鍛冶町50	53-0810

## お知らせ

検診できなかった場合、学校医の医療機関で受診をお願いします。項目ごとすべて終了しましたらお知らせいたします。



## 水の検査:5月31日(火)



飲料水として利用している水道水

毎年この時期、水の検査をします。検査項目はなんと50項目ほど学校薬剤師さんによる検査と採取した水を検査機関に送ります。

## 健康診断 真っ最中 ~生徒の様子から~

終わった検診で「校医さんから気になること」をお知らせします。

眼科:コンタクト装用している人が多いですが、定期的に眼科受診が必要です。最低でも、半年に1回は診てもらいましょう。



