

ほげんだより



令和7年5月
南河内第二中学校
保健室

暑熱順化 しょねつじゆんか
をしなさい！

熱中症は今の時期から注意。

→気温の上昇に対し、
体内の熱を逃がす体の
機能が追いつかないため。

暑熱順化とは

「暑さ（熱さ）に
体を順化させる
（慣れさせる）」こと

普段から
運動をしている人

→「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 up

シャワーだけで
なく湯船につかる。



暑熱順化の方法
2週間チャレンジ

運動不足の人

→毎日30分程度のウォーキングや階段を使うことを意識

室内でできる
筋トレに

日頃から取り組む



通年、水筒の持参が可能です。水分補給のため、各自持ってきてください。
喉が渇く前に、しっかりと水分補給を行ってくださいね。

視力検査の結果B以下の人には「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。「視力検査結果のお知らせ」は「受診報告書」を兼ねています。

視力が悪い状態では登下校を始め、日常生活に危険を伴います。また、勉強や部活、習い事に支障が出てくるのが考えられます。ぜひ一度病院で診てもらおうことをおすすめします。

※学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングです。医療機関で検査をすると「異常なし」となる場合もあります。ご承知おきください。

今後も健康診断が続きます。どの検診も校医の先生と相談をしながら、正確な検査に支障のない範囲でプライバシーに配慮して実施していきます。



体操服や下着等をめくって視触診、体操服や下着の下から聴診、下着を脱いで検診を行うといった場合がありますが、正確な検査のためです。スムーズな検診のためにご協力をお願いします。

今後の健康診断予定

6月 5日 内科検診①（1年、2-1、2-2）

6月11日 眼科検診（全学年）

6月19日 内科検診②（2-3、3年）