

ほけん

保健だより 2025 5.2



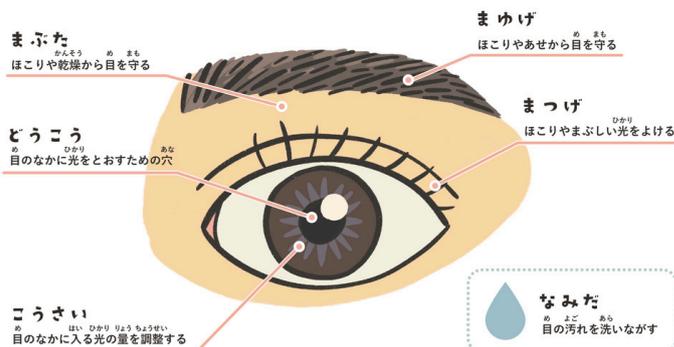
全学年

5/29 (木) 眼科健診があります！

《眼科健診時の注意》

- ◆メガネをしている人は、診察のときにははずしてください。
- ◆前髪の長い人は、目にかからないようにとめておきましょう。
- ◆目に光を当てて診てもらいます。眩しいかもしれませんが、少しの間我慢しましょう。

め 目のしくみ



《眼科検診ではこのようなところを診ます》

目の周り、まつ毛、まぶた、結膜、角膜、眼球の位置などを診て、目の表面や目の動きに異常がないか、病気の疑いはないかどうかを調べます。

《眼科検診で見つかる病気》

アレルギー性結膜炎

ゴミ、花粉、ダニ、動物の毛などが原因でかゆみ、痛み、充血などの症状が出ます。

ウイルス性結膜炎

咽頭結膜熱（プール熱）と流行性角結膜炎（はやり目）はウイルスが原因で起こります。感染力が強いため、出席停止になります。



麦粒腫(ものもらい)

まつ毛の根本に菌が入り、炎症を起こし腫れや目の中がゴロゴロしたり、充血したりします。



斜視

通常、物を見るときには、両方の目が見ようとするものの方向に向いています。しかし斜視は片方の目が目標と違う方向を向いてしまいます。立体感や奥行き感など、3Dを感じ取る能力が低下する可能性があります。

【予告！】6月の健康診断

6/2 (月) 2年生：内科健診 《体操着登校》



6/17 (火) 1年生、1J学級：内科健診 《体操着登校》



熱中症予防と対策



暑い季節がやってきます。暑さ対策の第1弾は、

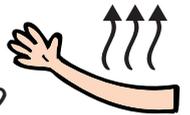
しよねつじゅんか

暑熱順化をしよう！

暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化は体を暑さに慣らすことです。

本格的な夏を迎えるまでに、外に出て体を動かすことで、体の血液量が増え、汗をかきます。汗によって体が冷えたり、体の表面から熱を逃がすようになるなど、暑さに対して体が強くなっていきます。

大切なことは、この時期に「汗をかいて運動する」ことです。



人にもよりますが、暑熱順化には2週間以上の時間がかかると言われています。本格的な暑さがやってくる前に、準備をしましょう。



暑熱順化 3つのコツ

① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



5月も熱中症の危険あり！こまめな水分補給を！