



2026. 6. 1
平中学校 保健室

今年も暑い夏がはじまりました。

体育祭が終わったあたりから全国でも30度を超す日が増えてきました。保健室にも、体育で走った後気持ちが悪くなったり、頭痛で来室する人が出てきました。体調が悪い人の中には、水筒を忘れてしまった！という人もいます。これからどんどん暑くなるので自分で出来る熱中症対策をはじめましょう。



- ① 水分・塩分補給…水分だけではなく塩タブレットを食べたり、朝にお味噌汁を飲むなどで塩分も積極的に摂取しましょう。
- ② 適度な休息 …日陰でゆっくり体を休める時間も必要です。特に体育や部活中はメリハリを付けて休むことを意識しましょう。
- ③ 無理しない …体調が悪い時は熱中症になりやすいです。異変を感じたら先生に伝えましょう。
- ④ 帽子・日傘 …日除けになるものを活用しましょう。登下校の短時間に使うだけでも熱中症予防に効果的です。

脊柱側弯症って何？

6月5日(金)から内科検診がはじまります。学年によって日付が違うので確認して下さい。内科検診では背骨の状態を確認しています。これは、「脊柱側弯症」という背骨が左右に曲がっている状態ではないかを診ています。生まれつきの人もいますが、一時的に症状が出る人もいます。脊柱側弯症の人の多くが、学校の健康診断で発見されています。実は私も脊柱側弯症と診断されたことがありますが、経過観察状態で何年か経過しています。私のように経過観察で済むことも多いですが、稀に背骨の曲がっている角度が大きく、治療が必要な場合があります。早期に発見することで治療方法が変わる場合があります。

内科に限りませんが、学校の健康診断はあくまでスクリーニングであり、正確な診断ではありません。検診後に学校からお知らせが来たら早めの受診をおすすめします。また、年に一度の自分の身体に向き合う良い機会です。結果をお家の方とも共有してくださいね。

内科検診



6月 5 日(金)13:30～	1年生
6月12日(金)13:30～	2年生
6月26日(金)13:30～	3年生

プールがはじまります！

6月末からプールの授業が始まる予定です。水の中で誰かを傷つけないように爪を短く切っておきましょう。また、水の中で倒れると非常に危険です。朝の健康チェックをしっかり行い、万全の状態ですべての授業が受けられるようにしましょう。

