

ほけんだより

令和5年5月10日（水）
練馬区立関中学校 保健室

連休が終わり、慌ただしい日常が戻ってきました。もうすぐ運動会が開催されます。日中は日差しが強い日も多く、運動後に体調不良を訴える生徒も増えています。水分補給が出来るよう、登校の際には水筒を持たせるようにご配慮ください。

熱中症を予防するには

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

熱中症は真夏に起こるイメージがありますが、比較的過ごしやすいはずの5月にも発生します。5月でも日差しが強い日や、夏日になることがあります。体は暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。

運動会練習も本格化する時期ですので、体を徐々に暑さに慣れさせていくこと（暑熱順化）が重要になってきます。

体育で体を動かすのはもちろん、日常生活において軽く汗をかける行動をとることが暑熱順化につながります。屋外での運動時間の確保が難しい人は、屋内での筋トレやストレッチ、入浴を心がけてください。軽度な運動であっても、毎日継続することが大切です。（数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果がなくなってしまいます）

腎臓検診（尿検査）について

2次検診（尿検査）検体提出日について

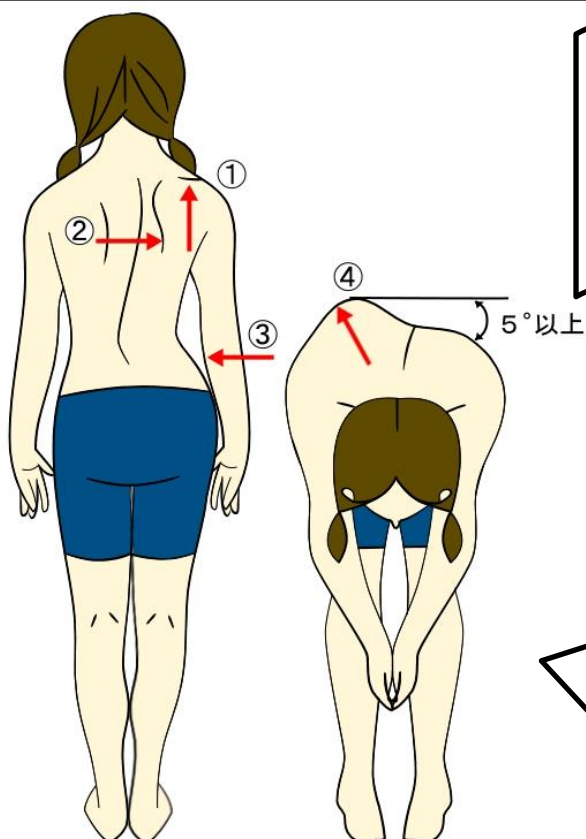
- * 2次検査の検体は、5月18日（木）に保健室前のカゴの中に提出してください。
（2次検査対象者には、個別に検査容器等を配布します）
- * 1次検査を提出した人で、2次のお知らせがなかった人は結果に異常がありません。
- * 1次検査を未提出の人も、5月18日（木）に保健室前のカゴに提出してください。
- * 検体は8：40までに提出してください。

裏面に続きます。

脊柱側弯症について

「脊柱側弯症」とは、本来は正面から見てまっすぐに並んでいる背骨が左右に曲がっている状態を言います。早期発見・早期治療が重要です。

学校では新年度に回収する保健調査内の問診を踏まえ、定期健康診断の内科検診内で背骨の確認を行います。ですが、脊柱側弯症は成長期にいつでも発症するため、検診時以外にも家庭で定期的に確認をすることが理想的です。



側弯症に関する情報は、『[日本側弯症学会](#)』のHPをご覧ください。(医療機関の紹介もあります)

成長と共に背骨の状態にも変化が生じます。学校検診で異常がないと言われていても、定期的にお子様の姿勢について確認をしてください。

気になる症状がありましたら、医療機関（整形外科）にご相談ください。

脊柱側弯症の調べ方

- ①両肩の高さに差があるかどうか
- ②両肩甲骨の高さや突き出し方に差があるかどうか
- ③左右のウエストラインの非対象性があるかどうか
- ④前屈させて、肋骨隆起や腰部隆起の有無およびその程度

保護者の皆様

学校の管理下での怪我については、『災害共済給付金』を申請することが出来ます。(受診の際、子ども医療証を使用して自己負担がなかった場合は、総医療費の1割分が支給されます)ただし、総医療費が5000円(自己負担額1500円)に満たない場合は申請が行えません。

申請のためには、いくつか提出していただく書類がありますので、申請を希望される場合はお子様を通じて保健室にお知らせください。書類をお子様にお渡しします。