



2025.5

安城南中学校

GW も終わり、暑さを感じる日も多くなってきましたね。水筒は毎日持ってきていますか？服装は適切ですか？こまめに水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。暑い日でもジャージを着て体育の授業を受けている生徒を見かけることもあります。その日の気温を考えて服装を調節できるといいですね。



日程	検査	対象
14日(木)	歯科検診	1年5～8組 10～14組
18日(月)	内科検診	3年1組 3年2組女子
19日(火)	内科検診	3年3, 5～7組
26日(水)	内科検診	2年1～4組
27日(水)	内科検診	2年5～8組
28日(木)	歯科検診	3年3～7組
6月8日(月)	内科検診	3年2組男子 3年4組

健康診断のお知らせをもらった人もいるかと思います。病院へ行って、診てもらう必要がある人は、なるべく早く診てもらうようにしましょう。

「健康診断のお知らせをもらう前に病院へ行ってしまった」「定期的に病院へ行って、大丈夫だと言われている」など、事情がある人は、その旨を伝えてください。

健康診断の日程について、3年生の内科検診で変更がありました。確認をお願いします。

健康診断が終わった学年・学級から、順次お知らせをお渡しします。兄弟でお知らせが届く日が違うかもしれません。ご承知おきください。

1年生の保護者へ（眼科検診・眼科医より）

「眼科検診事前調査票」で保護者記入の欄がありましたが、そちらに気になることを記入された場合は、かかりつけの眼科で相談してくださいとのことでしたのでお知らせいたします。

歯科検診 用語解説

歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！ 用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。



- 【/】むし菌がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】むし菌になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】治療していないむし菌（未処置歯）
- 【O】治療したむし菌（処置歯）
- 【GO】軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患患者）

暑熱順化(しょねつじゅんか)とは？

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

エアコンの効いた部屋ですっと過ごしている状態から、急に暑い環境で運動をすると、熱中症になる可能性が高くなってしまいます。少しずつ、体を暑さに慣れさせてあげましょう。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

熱中症対策を

そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

そろそろ疲れていませんか？

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しいクラス、新しい先生、環境が新しくなり、知らないうちに気を張って過ごしていたかもしれません。そろそろ新学期の疲れが出てくる頃です。無理をしないことも意識しながら、休める日はしっかりと休んで、元気な顔を見せてくださいね。

たまってきたストレスを発散する方法を考えるのも一つの手です。自分の好きなこと、無心になれることなど、自分に合ったストレス発散方法を見つけられるといいですね！

自分の家の雑草をひたすら
手早く。草がなくなった頃には、
いがかきり!!
(腰は痛いけれど...)

保健室

お風呂に入る
ほどよい温度でゆくゆく、たりたり
風呂キャンセル(かいがい)は避け
たいですね。

校長