

# 保健だより

2026年5月26日（火）  
NO.4【内科検診・陸上記録号】  
江別市立江別第二中学校  
発行者：吉原亜花梨

## 内科検診が始まります！

### ●日程・対象

- ①5月27日(水) … 2年
- ②6月 5日(金) … 3-1、3-2、3-3
- ③ 10日(水) … 1-1、1-2
- ④ 16日(火) … 1-3、3-4、5組

- 時間 13時30分～
- 場所 図書室
- 呼び出し 男女別
- 服装 Tシャツ

### 流れ

#### 1 前日

- ・入浴し、体を清潔にする。



#### 2 当日（呼び出し）

- ・ジャージの上着は教室で脱いで置いて行く。
- ・廊下に静かに整列し、会場へ移動する。



#### 3 当日（会場）

- ・問診票を受け取り、静かに待機する。
- ・順番が来たら、医師に挨拶をして問診票を渡す。
- ・問診、正面と背面の聴診を受ける。
- ・必要に応じて触診などを受ける。
- ・終わったら、速やかに教室へ戻る。

### 注意

- ・ジャージ登校です。  
Tシャツで検査を受けます。
- ・廊下や検診会場では私語をせず、静かに過ごしましょう。

### 学校医の先生

- 紺野内科医院 紺野清文 先生
- 緑苑クリニック 塚本隆裕 先生

健診の際は、はきはきとしたあいさつや返事をしましょう。

### みているポイント

- \*心臓や肺の音
- \*顔色や皮膚の様子
- \*四肢や骨の機能
- \*栄養状態 など

### 健康診断 今後の予定 【6月】

#### 【5月】

27日(水) 内科検診①

- 2日(火) 尿検査（一次未提出・再検査の者）
- 5日(金) 内科検診②
- 9日(火) 心臓検診（1年生のみ）
- 10日(水) 内科検診③
- 16日(火) 内科検診④

# 5/29 (金) は 陸上記録会！

## よく眠る

今週は、本番に向けて体育が毎日あります。練習の疲れをいやすために、夜は十分に睡眠時間をとりましょう。

野球選手の大谷選手が睡眠を大切にしていることは、今では有名な話ですね。パフォーマンスを上げるという意味でも、睡眠をしっかりとするのがおすすめです。

## 朝食をとる

脳のエネルギーになるブドウ糖は、12時間分しか体内に蓄えておくことができません。夜も脳はブドウ糖を消費していくため、夕食でとった分のブドウ糖は、朝にはなくなってしまう。

朝食を抜くと、脳はエネルギー不足になり、集中力や判断力が低下したり、疲れやすくなったりします。

けが防止、成長期の体づくりとしても、朝食をとりましょう。

## 水分をとる

喉がかわいたと感じたときには、すでに軽い脱水状態だと言われています。運動能力の低下やめまい、吐き気などの症状が出たり、熱中症リスクが上がったりします。

特に、暑い場所、運動の時は、こまめな水分補給が必要です。

人間は汗や涙などで常に水分を体外に出しています。起床後や風呂の前後、就寝前の決まったタイミングで水分をとることも有効です。

## 熱中症に注意！

### 重症度Ⅰ

呼吸が速い  
多量の汗 めまい  
唇のしびれ

### 重症度Ⅱ

頭痛 だるさ  
吐き気 嘔吐  
顔面蒼白

### 重症度Ⅲ

まっすぐ歩けない  
けいれん  
意識を失う



★日差し対策  
★水分+ミネラル  
★ひんやりグッズ

なども忘れずに！

### 体の調子がいつもとちがう

と感じたら…

- ① 風通しの良い日陰で休もう
- ② 太い血管を冷やそう
- ③ 水分、塩分を補給しよう

★回復しない場合は受診！