



健康診断の  
結果をふまえて

**今後**に活かすために

結果の  
お知らせ

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしなくていい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

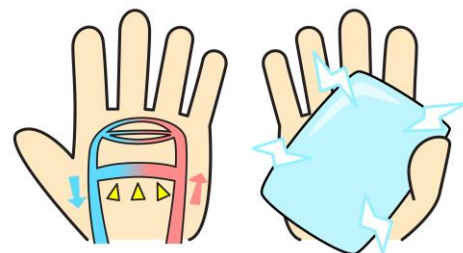


## 運動前から行う「前腕・手のひら冷却」

激しい運動をしている最中に『熱産生』を抑えて体温を低下させることはとても難しいことです。そのため、暑さ対策は“運動前から行う”ことが重要です。体温を下げておくことは発汗量を抑えることにつながり、身体は温まりにくい状態を維持できるのです。

「手軽に行うことができ、効果的な方法として、前腕部を冷水に浸ける『前腕冷却』があります。具体的な方法は次の通りです。

- (1) バケツなど、水のたまるものを用意する。
- (2) 水をためた容器に手掌部から前腕部を浸ける。水温は13～15℃付近で行う。5～10分ほどで冷涼感や皮膚温の低下は得られます。腕や脚は体幹部と比較して表面積の比が大きく特殊な血管を備えているため、熱を身体の外に逃がしやすい構造となっています。
- (3) 大きめの容器がない場合は、冷やしたペットボトルを握るなどで「手のひら冷却」をしたり、水を前腕や手にかけてりするなどして、腕や手からの熱放散を促すのもお勧めです。



## 夏休み中に登校する際は

夏休みに入っても、講習や部活動などで登校することが多くあると思います。その際は下記の点に注意するようにしましょう。

### 1 熱中症に気をつける（夏休み中は熱中症予報の配信はありません）

朝講習はいつもの授業より早く始まります。寝坊して、朝ごはんを食べる時間が無く、駅からダッシュして、倒れる人が多いです。朝の7時半に保健室のベットが満床になることが無いように、朝ごはんを取り、水分と塩分をきちんと補給してから登校しましょう。夏休み中は熱中症予報の配信はありません。各自で環境省の「熱中症予防情報サイト」『<https://www.wbgt.env.go.jp/>』などを利用しチェックしてください。

### 2 体調の悪い人は登校しない

発熱があった場合は、登校は遠慮して下さい。また、寝不足や、登校途中に体調不良になったら、無理をせず、家に引き返してください。

### 3 こまめに手洗い、室内での活動は換気

コロナの流行も一息ついた感がありますが、近隣他校では学級閉鎖が出ています。油断せず、感染防止対策は引き続き行いましょう。