

さわやかな風が心地よい季節となりました。新年度が始まって1か月がたち、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体調をくずしやすい時期でもあります。十分な睡眠や休養を心がけ、自分の体と向き合うことを大切にしていきましょう。今月は内科検診も予定されています。自分の健康状態を知る大切な機会ですので、体調を整えて受けられるようにしましょう。

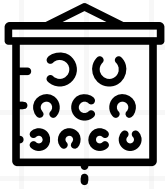
がっこうけんこうしんだん

学校健康診断でよく見つかる所見

けんこうしんたんけつこ
健康診断結果、
これってどういうこと？

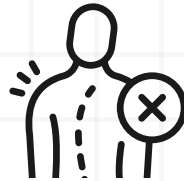


視力測定：近視



清新中の、受診勧奨No.1！
視力B以下（0.7未満）を対象に、お知らせしています。メガネをしても視力低下している人が多数。確認を！

内科検診：脊柱側弯症



背骨が左右に曲がる病気。成長期に進行しやすいため、早期発見が重要です。肩や腰の高さの違いを指摘されたら、早めに整形外科を受診して。

眼科検診：内斜視



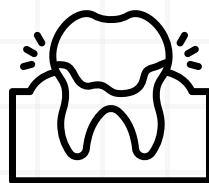
目が内側を向く状態。物が二重に見え、距離感が掴みにくなります。スマホの使い過ぎが原因になることもあるため、放置せず眼科を受診を。

耳鼻科検診：アレルギー性鼻炎



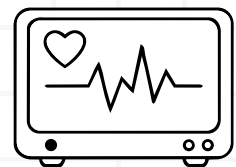
鼻水や鼻詰まりにより、集中力の低下や睡眠不足を招きます。学業や部活動への影響も大きいので、医師と相談し自分に合う治療を見つけよう。

歯科検診：歯肉炎



歯ぐきが赤く腫れ、出血しやすい状態。中学生は生活の乱れから悪化しやすく、放置すると将来の歯周病に繋がります。丁寧な歯みがきを。

心臓検診：心電図異常



自覚症状がなくても、激しい運動時にリスクを伴う場合があります。精密検査は「異常なし」を確認し、安全に運動するための大切なステップ。

しょねつ じゅんか

「暑熱馴化」で暑さに負けない体づくりを！

暑熱馴化とは、体が暑さに慣れること。本格的な夏が来る前に、汗をかく練習をしましょう。約1～2週間で体温調節が上手になります。無理のない範囲で汗をかく習慣を！



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適切な塩分を補給する。