

保健だより5月号



令和4年度 No.2 名西高校 保健室

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暑い日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。



健康診断の日程

検診日	検診項目	対象者
5/13(金)	尿検査②	未提出者・有所見者
	歯科検診①	11・14・23・24・31・32・35HR
5/26(木)	尿検査③	有所見者
5/27(金)	歯科検診②	12・13・21・22・33・34HR
5/31(火)	耳鼻科検診	全学年



※感染状況や授業変更等で検診実施クラスが変更になることがあります。その際は、事前に担任の先生を通じて連絡します。

歯科検診

こんなことを見えています
むし歯や歯周病がないか、噛み合わせなどに問題はないかをチェックしています。

注意

きれいに歯を磨いておきましょう。



耳鼻科検診

耳: 耳の聞こえは勉強でも普段の生活でも重要。難聴の有無や耳の病気、耳垢の状態をチェックします。

鼻: 鼻の病気が隠れていないか調べます。

のど: のどの病気がないか、また声に異常がないかを見ます。



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたり、切りにくくはじめるのは、なんでもない話から始めるといかもかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



スクールカウンセラーによる教育相談について

今年度もスクールカウンセラーとして臨床心理士 生田真里子先生に来ていただけることになりました。

悩み、不安な気持ちなど、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。保護者の方も相談できます。

5月の相談日: 18日(水)
予約方法 石川先生まで

夏が来る前から熱中症は発生しています！
7月、8月だけでなく、5月、6月も熱中症が多く発生しています。

熱中症は予防できます～熱中症予防の5つの原則～

①環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う。

暑い日の運動はなるべく涼しい時間帯にるようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。

②暑さに徐々に慣らしていく。

急に暑くなった時は活動時間を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく。

③個人の条件を考慮する。

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人は、水分補給や休憩を多くするなど特に注意する。

④服装に気をつける。

服装は軽装とし、吸湿性や通気性の良い素材にする。帽子をかぶる。暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外しても良い。マスクを外す場合は、人との十分な距離を保ち、近距離での会話を控え、咳エチケットを励行することが望ましい。

⑤具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をする。

こんな人は熱中症になりやすい!?



熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう