

5月のほけだより

2022. 5. 9 東庄吉総合高等学校 保健指導部

GWが終了しました。有意義に過ごせたでしょうか？すっかりと登校できていますか？休みがせがついてしまった、睡眠不足、しんどい・・・など生活リズムの立て直しに苦労している人もいますのではないのでしょうか？さて、これからが学校生活の本番です！気持ちを入れ替えて、授業に、部活動にと、積極的に参加してください。

健康診断の日程

事前連絡します。忘れないで！

5月11日（水）歯科欠席者検診：前回の欠席者対象

17日（水）尿検査（1次・2次）：未提出者、要追加検査者対象

ほかにも、部活動生徒対象の救急救命講習会なども予定しています。

健康診断、まだまだ続きます



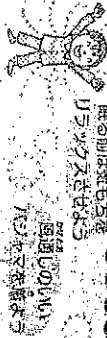
健康診断は自分の健康状態を知る機会です。

休まずに必ず受検してください。やむを得ず当日欠席してしまっただけには、後日連絡します。（自費で受検してもらう場合もあります）

健康診断の結果などで、疑問点や困っていることなどあれば、保健室へ来てください。学校医の先生方に相談することもできます。

ぐっすり眠れるヒミツは コツ1杯分の汗

暑い時期、汗をかきすぎて、脱水症状や熱中症のリスクが高くなります。汗をかきすぎると、体温が上がり、心臓の負担が増え、体調不良の原因になります。汗をかきすぎないように、適切な水分補給と体温調節が大切です。



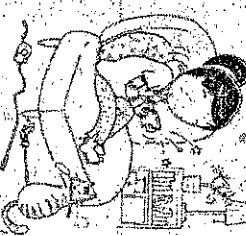
その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

ちょっとだけ、大丈夫？



「ちょっとだけ」大丈夫？

ちょっとだけ、大丈夫？



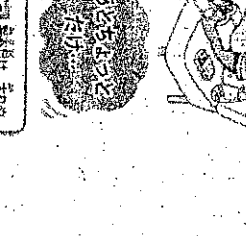
「ちょっとだけ」大丈夫？

ちょっとだけ、大丈夫？



「ちょっとだけ」大丈夫？

ちょっとだけ、大丈夫？



「ちょっとだけ」大丈夫？

少しずつ元の生活に戻ってきているようですが、まだまだ新型コロナウイルス感染症の予防対策が必要で、朝の検温は習慣になっていますが？

- * 食事中以外はマスクを着用していますか？
- * 手洗い、うがいは励行していますか？
- * 各自ができることを続けてください。

体育祭が近づいてきています。

気温が高くなって、応援団の練習など暑さから熱中症が心配されますが、各自が睡眠時間・食事・水分をとるなど注意して、今年こそ安全に実施できるよう、協力してください！！

あなたは、知っていますか？



紫外線は「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていますか？ 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは紫外線から作られる？

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われています。

魚類やキノコ類からとれますが、皮膚に紫外線があっただけで体内に作り出すことができます。

Let's 日光浴！

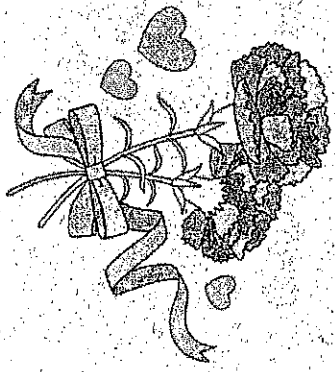
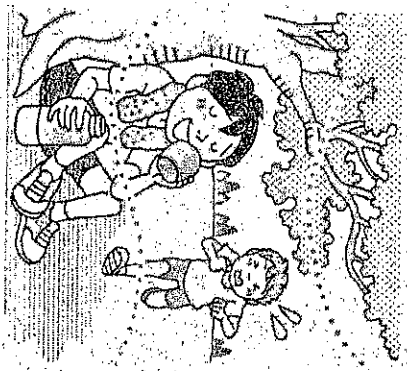
大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウイークも、夏間は外に出て運動などを楽しみましょう！



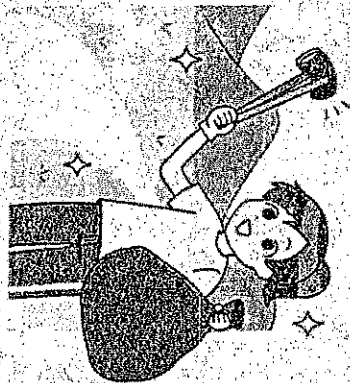
GW（ゴールデンウイーク）は終わりましたが、これから紫外線が強くなる季節です。肌の弱い人は日焼けによって、症状が悪化するかもしれません。日焼け止めクリームなどで予防することも大事だけど、天気予報を参考に、朝の短時間の日光浴を考えてみてはいかがでしょうか？

これから、夏に向かって気温の上昇が予想されます。

水分補給はできていますか？友達と共有しないで、マイボトルを用意してください。特に体育のある日は、睡眠・朝食も忘れず、取ってくださるようにしましょう。



5月30日
ご挨拶の回



んか？担当じゃないから関係ないではなく、学校をきれいに保つために、あなたも協力してください！

清掃はできていますか？

環境保健委員が5月は安全点検、6月は美化点検を実施します。校内の破損箇所や清掃状態のチェックをしています。掃除担当がきれいにすればいいのではなく、一人一人が注意してごみを出さない、増やさないことが大切だと思います。



後日
健康診断の結果をお知らせします

すべての健康診断が終わったら、治療の必要な人には、「受診勧告書」を配布します。6月には水泳の授業も始まります。主治医がいて、運動制限などがある人は、保健室へ報告してください。医師に書いてもらおう意見書などの用紙を渡します。

受診のすすめ

こんなふうに思っていますか？

「重い病気が見つかったらどうしよう...」

「痛みは早く見つけて、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。」

痛みは早く見つけて、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。

