

ほけんだより 5

2023.5.8

大阪府立東住吉総合高等学校 保健指導部

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。ゴールデンウィークで生活習慣が乱れていませんか？学校モードに切り替えましょう。



【5月の保健行事】

◆5月10・11日(火・水) 尿検査1次

忘れないように提出してください。

提出は1限後の休み時間までです。

◆5月11日(水) 午後から

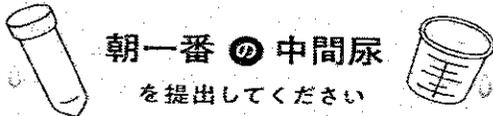
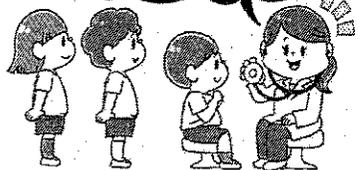
心臓二次検査

対象者には呼び出し用紙を渡します。時間に遅れないように保健室にきてください。

◆5月8～12日 安全点検週間

環境保健委員が分担して危険箇所がないか点検をします。

まだまだ続きます 健康診断



朝一番の中間尿

を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。



暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

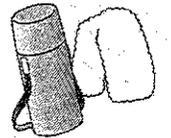
タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！今の時期は、まだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



5月8日から

新型コロナウイルス感染症の位置づけが変わります！！

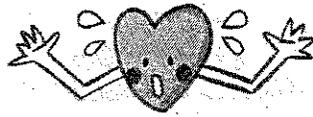
5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけを2類から5類へ引き下げることになりました。

感染者の出席停止期間が「発症翌日から7日間」から「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後、1日を経過するまで」となります。また、家族が発症した場合は「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛が求められることはありません。

しかし、ウイルスの感染力は以前と変わりなく強く、発症後10日間はウイルス排出の可能性があるので、マスク着用やハイリスク者との接触は控えることが大切です。感染予防としては、発熱や咽頭痛、咳等の普段とは異なる症状がある場合には、無理をせず休養するようにしましょう。また、今までどおり可能な限り換気につとめ、手洗い等手指の衛生を心がけましょう。



5月病になっていませんか?



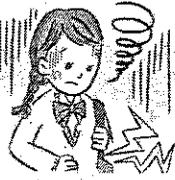
新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

こんなとき、どう感じる?



01.

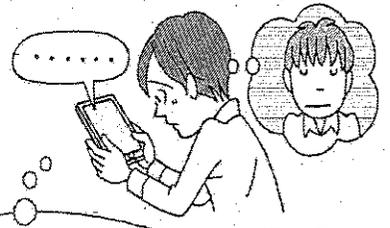
友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…?
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな? また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

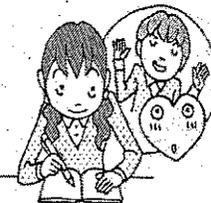
- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



他にも...

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もろろん、保健室にも相談に来てくださいます。

あいさつ

プレゼント



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさん
のプレゼントをくれるから。例えば...

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつ
をするとさわやかな気分になれます。
自然と笑顔になっているかも!

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。
「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけに
もなります。たくさん友だちが
できるかも!



ほけんだより 4月

2023. 4 大阪府立東住吉総合高校 保健指導部

新入生の皆さん！！ようこそ東総^{ひがそう}（東住吉総合高校の略称）へ！
歓迎します。高校生活が少しでも有意義なものになるよう応援しています。

進級した2, 3年次の皆さん！昨年度の反省は明日の前進に変えて、ますますの活躍を祈っています。

新年度をスムーズにスタートできるよう、早速健康診断が始まります。
当日欠席しないよう、心身ともに準備しておいてください。

<4月の健康診断日程>

4月11日（火）1年次健康診断

→身体測定（身長・体重・視力・聴力）、内科検診、歯科検診、
心臓検診、結核検診

4月12日（水）2年次健康診断

→身体測定（身長・体重・視力）、内科検診、歯科検診

4月13日（木）3年次健康診断

→身体測定（身長・体重・視力・聴力）、内科検診、歯科検診

*健康診断を受ける前に注意してほしいこと

- 健康診断の時に、気になることや配慮してほしいことがある人は、保健室（実習棟2階）まで事前（なるべく早く）に連絡してください。
- マスクは、検診中密になる場合が考えられ、着用を求められることがあるので、各自で持っておいてください。
- 検診中は私語を慎み、先生の指示のもと静かに行動してください。

各種検診について

<身体測定>目的：身長と体重がバランスよく成長しているか？を調べます。
→個人差が大きいので、人と比較するのではなく自分の成長を確認してください。

<視力検査>目的：学校生活に支障がない視力があるかを調べます。
→眼鏡やコンタクトレンズを使用したまま、矯正視力を測定します。
後日眼科医による眼科検診も実施します。

<聴力検査>目的：難聴の有無とその程度を検査します。
後日耳鼻科医による耳鼻科検診を実施します。

<心電図検査>目的：心疾患の早期発見・治療につなぐために調べます。
→1年次は全員受検します。

<結核検診>目的：レントゲン撮影をし、結核という感染症の有無を調べます。
→1年次は全員受検します。

<内科・歯科検診>目的：学校生活に支障がない体調かを調べます。
→結果によっては精密検査を受けてもらうこともあります。（内科）
う歯（虫歯）や歯周疾患があれば、治療してください。（歯科）

<尿検査>目的：尿蛋白・尿糖・潜血の有無を確認し、腎臓に異常がないかを調べます。

このほかにも…… 運動器検診：脊柱・胸郭・四肢・骨・関節に病気や異常がないかを調べる、色覚検査（希望者のみ）も実施します。（後日詳細連絡します）

① つよう（必要）なことは何ですか？

② か んばる力、我慢する努力も大切ですが、

③ そ うだん（相談）したいときには、

④ う つ向いていないで保健室に来てください。



保健室の利用方法について

1) 休み時間に来てください。

*授業中に体調不良を自覚したり、けがをした、など緊急時は教科担当の先生に許可を得てから来てください。

(授業中の来室は、「業間遅刻」になります)

2) 応急処置だけをします。

*保健室には病院や薬局ではないので、副作用やアレルギーの発生を防ぐためにも内服薬(飲み薬)はありません。

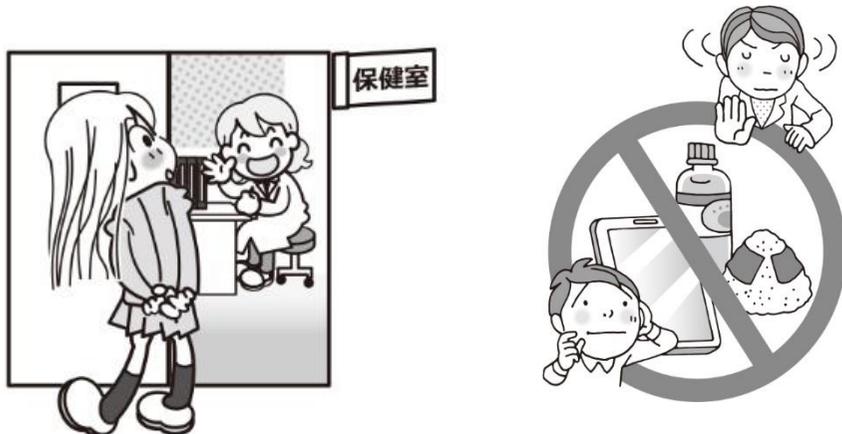
*学校で発生したけがや体調不良に対してのとりあえずの処置(応急処置)をします。その後の治療などは、各自で行ってください。

3) マナーを守ってください。

*休養している人がいるかもしれません。静かにノックして入室してください。(入室時に、年・組・名前を伝えてください)

*保健室に入ったら、許可なく飲食・携帯電話の使用は不可です。

*ほかの人の迷惑になるような行動は慎みましょう。



保健室には、二人の先生(養護教諭)が常駐しています。

始めよう の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない?
- 食欲はある?
- ウンチはスッキリ出た?
- 体に違和感があるところはない?
- 熱やせき、鼻水はない?
- やる気はわいてくる?




気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

いい生活リズムを 作ろう!



せいかつ

つく

学校医の先生方を紹介します

内科 田口先生

歯科 太田先生

薬剤師 潮田先生

健康診断の時に、あいさつしよう!!

夜ふかし していませんか?

新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか?

夜ふかしを
すると...

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、かぜなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる



元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。