



保健だより 5月号

《2024》

石岡一高 定時制 保健室

新学期が始まりひと月が過ぎました。生活のリズムは整いましたか？ 学校生活やアルバイト等、そろそろ心身の疲れが出てくる頃かもしれません。自分なりにリラックスできる時間が作れるといいですね。今月も保健行事が予定されています。各自健康管理に気をつけて過ごしましょう。

5月の予定	
3(金) 憲法記念日	14(火) 内科検診
4(土) みどりの日	16(木)～21(火) 前期考査1
5(日) こどもの日	25(土) PTA 懇談会・授業参観
6(月) 振替休日	27(月) PTA 懇談会 代休
8(水) 生徒総会, 尿検査(2回目)	29(水) 尿検査(最終)

《今月の健康診断》 *当日は欠席、未提出のないようにお願いします。

月 日	検 診 項 目	開 始 時 間	注 意 事 項
5/ 8(水)	尿回収日 ・前回未提出者 ・二次該当者	登校～17時40分まで	保健室で容器を受け取る→採尿→各自、保健室に提出する。
5/14(火)	内科検診(全学年)	17時45分～(1年生から)	保健調査票を持って受診する。
5/29(水) (最終)	尿回収日 ・前回未提出者 ・二次該当者	登校～17時40分まで	保健室で容器を受け取る→採尿→各自、保健室に提出する。

《お知らせ》

○定期健康診断の事後措置として、順次結果のお知らせを配付します。所見のある場合は受診をお勧めします。早期発見・早期治療が大切です。



○スクールカウンセラー来校予定について

本年度もスクールカウンセラーの村上めぐみ先生が年間32回来校します。来校日については教室に掲示しました。心配なことや相談したいことがある人は気軽に利用してください。ひとりで悩まず、誰かに話してみると気持ちが楽になるかもしれません。カウンセリングは、保健室隣の「カウンセリング室」でおこないます。予約制ですので、利用したい場合は担任の先生が保健室まで申し出てください。



☆熱中症を防ぐために



・熱中症は…高温、多湿、無風などの環境下で、体温の調節機能が壊れることにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れておこります。風通しの悪い室内でも発症しますので、注意しましょう。

服装・吸湿性・通気性のよい素材のものを身につける
・帽子で直射日光を防ぐ



運動・運動前にも水分補給をする。
・30分に1回は休憩を取り十分に水分補給をする。
・体育館等。室内は風通しをよくする。

体調・睡眠を十分にとる
・下痢、発熱。疲労感の強い時は安静に心がけ、ゆっくり休む



水分の補給
・汗からは塩分も失われるので0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを利用する。

