保 健 だ よ り　５ 月 号

《２０２６》
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(日) 憲法記念日	13(水) 生徒総会
４(月) みどりの日	21(木) 尿検査（２回目）
５(火) こどもの日	22(金) PTA 懇談会・授業参観
６(水) 振替休日	26(火)～29(金) 前期中間考査

《 今後の健康診断 》　＊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
5/21（木）	尿検査　（2回目） 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。
6/４（木） （最終）	尿検査　（３回目） 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す。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か保健室まで申し出てください。



☆熱中症を防ぐために



・・・ 定通大会練習がはじまります。・・・

・**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。

