

ほけんだより 5月

茨城県立太田西山高等学校保健室 令和6年5月号

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新学年になり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんなときは人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」などと思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。

- ♥人の役に立ち、感謝されると幸せを感じる。
- ♥頼られることは信頼の証拠。「任せてもらえた」と喜びを引き出す。

「むずかしい、大変」…などと困ったときは

「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう！

健康診断のお知らせ

4月から、各健康診断を実施しています。どれも自分の健康状態を知る上で大切な検診です。日程については随時お知らせしますので、忘れずに受診しましょう。

【今後の健康診断】

- ★5月15日(水) 内科検診(3年1組、2組)
- ★5月23日(木) 尿検査(1回目)(全学年) 内科検診(未実施者)
- ★5月27日(月) 胸部X線・血圧・心電図検査(1年生全員、3年福祉保育コース)
- ★5月29日(水) 内科検診(3年3組、4組)
- ★5月31日(金) 歯科検診(未実施者)
- ★6月5日(水) 尿検査(2回目)(2次検査者、未実施者)
- ★6月17日(月) 尿検査(3回目)(2次検査者、未実施者)
- ★6月19日(水) 内科検診(2年生)
- ★6月26日(水) 内科検診(未実施者)

体がまだ暑さに慣れていないこの時期 **熱中症の危険**があります

(急に暑くなった日、湿度が高い日、風が弱く日差しが強い日など)

暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



保健室の利用について …みんなの保健室。ルールを守ろう…

- ◎原則として、保健室は学校での急病やけがなどの「一時的な応急処置」を行うところです。
- ◎どうしても具合が悪いときには、まず職員室に行き、担任の先生または学年の先生に症状や状況を話してください。保健室に行く必要がある場合には「保健室利用願い」を書いてもらってきてください。
- ◎急を要さない場合は、できるだけ休み時間に来ること。
- ◎飲み薬をあげることはできません(自分に合う薬があればカバンの中に用意しておく)。
- ◎休養できるのは、原則1時間とします。休んだあとは布団や毛布をもとに戻しましょう。
- ◎心や体のことで悩みがあるときは、ささいなことでも相談にきてみてください。

おかもとようこ スクールカウンセラー岡本洋子先生の来校日について

5月の予定・・・17日(金)、24日(金)、31日(金)
(いずれも8:40~11:40)

学校のこと、友だち、家族のこと、気になることや悩みがあったら話してみませんか？
秘密は守ります。~~希望する場合は担任の先生や保健室まで~~