

ほけんだより7月

令和5年7月5日
角田高校 保健室
第3号

第一回目の定期検査が終わり、疲労がたまっていたのか、頭痛や腹痛を訴えて、保健室に来室する人が増えてきています。今月の6日と7日は体育祭です。体育祭前に、大きな怪我や体調を崩すことがないように、自己健康管理をしっかりしましょう。

体育祭前日の健康管理

*体育祭前日は、**22:00には就寝する**ようにしましょう。

***手と足の爪を短く切っておきましょう。**

⚠ **自分がケガをするだけでなく、相手にケガをさせてしまうかもしれません。爪は必ず切ってください。**



体育祭当日の健康管理

***体調の優れない人は、登校は控える。** ⚠ **体調が悪いときは無理をしないで下さい。**

***朝食と昼食**は必ずとりましょう。

***準備運動**をしっかり行いましょう。

***こまめに水分補給**をしましょう。

***涼しい場所で休憩**をとりましょう。



のどが渴いていなくても水分をとること!

○当日の持ち物

- 飲み物 (ペットボトル3本以上は持参しましょう) テーピング (必要な人は持ってくる)
- 着替え (Tシャツや靴下など) タオル・ハンカチ 暑さ対策グッズ (保冷剤やうちわなど)

○その他

体育祭での怪我は、スポーツ振興センターの対象となりますので、体育祭で怪我をした場合は申請してください。(自主練習などでの怪我は対象ではありません。)

健康診断の結果について

14日から三者面談が始まります。三者面談では個別に健康診断結果の一覧を配布する予定です。保護者と一緒に結果を確認して下さい。受診や治療が必要な人には、すでに受診勧告書を配布しています。保護者と相談し、早めに病院を受診しましょう。

○視力検査の判定について

A	1.0 以上	視力は良好です。学校生活に影響はありません。	
B	0.7~0.9	条件によって学校生活への影響があります。見えにくさを感じている場合は、一度眼科で相談することをお勧めします。	
C	0.3~0.6	教室の後方からは黒板の文字が見えにくいことがあります。	必ず眼科を受診 しましょう!
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字の見えにくさがあります。	

○歯科の治療について

むし歯は放置しても治りません。進行したむし歯の治療は時間もお金もかかります。勉強や部活動で忙しいかと思いますが、すぐに治療を始めましょう。特に「子ども医療費助成制度」が利用できる人は、高校生のうちに治療を済ませることをお勧めします。

***保健厚生委員会活動記録* 放課後清掃を実施しました!**

今年度から生徒保健厚生委員会では、委員会担当の今井先生指導のもと、放課後の校内清掃活動に取り組んでいます。

通常清掃時間では、落としきれない1階から3階の階段隅の汚れや手すりの水拭き、窓のサッシなど、丁寧に掃除してくれました!

写真は6月29日に行われた、1年生の保健厚生委員が活動に取り組んでいる様子です。

