

ほけんだより

5月

令和6年5月1日
角田高校 保健室
第2号

新年度が始まって1ヶ月が経過しました。新しい環境や周りとの関係に緊張しながらも頑張ってきた生徒のみなさん、ゴールデンウィークはゆっくり休養してください。そして、ゴールデンウィーク明けは疲れを引きずらないようにしてくださいね。また、生活リズムが崩れないよう、休み中も早寝・早起きは続けてください。



5月の保健行事のお知らせ

検査項目	日時・場所	対象者	実施方法・連絡事項
☆尿検査	5月8日(水) 9日(木) 各家庭にて採尿	1次未提出者 2次対象者	・7日(火)放課後、容器を配布。(2次対象者) ・8日(水)、9日(木)各自、保健室前の箱に提出。 ・前日の夜は、ビタミンC・ジュース類を飲まない。
☆歯科健診	5月9日(木) 23日(木) 1校時～ 保健室	前回の欠席者 1年次 2年次	・2回に分けて実施します。 ・朝、歯みがきを念入りにしてくること。 ・待機中は、静かにしましょう。
☆内科健診	5月15日(水) 29日(水) 13時25分～ 保健室	2年次 3年次	・2回に分けて実施します。 ・待機中は、静かにしましょう。 ・1年次は6月に予定しております。
☆尿検査	5月28日(火) 各家庭にて採尿	1次未提出者 2次対象者	・27日(月)放課後、容器を配布。 ・28日(火)各自、保健室前の箱に提出。 ・前日の夜は、ビタミンC・ジュース類を飲まない。 ・今年度、最終となります。
☆耳鼻科健診	5月30日(木) 13時10分～ 会議室	昨年の欠席者 (2年次) 1年次	・耳の掃除をしてくること。 ・必要に応じて、鼻をかむこと。 ・待機中は、静かにしましょう。

受診勧告書を配付しております。受け取った生徒のみなさんは保護者の方と相談し、受診をお願いします。受診が済みましたら、報告書の提出を担任または、保健室までお願いします。

*本校スクールカウンセラー、佐々木健太先生より、2年次を対象に保健講話を実施します。

日時：5月22日(水) 4校時 場所：剣道場

演題：「ストレスとの上手な『付き合い方』を学ぼう」



この時期からの熱中症対策を！

5月5日は立夏です。この名前のおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」という印象がありますが、夏が徐々に近づいてきています。急に暑くなる日も出てくると思います。

まだ暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意が必要ですので、熱中症予防を心がけてください。

*暑熱順化(しょねつじゅんか)：体が暑さ(環境)になれること。

今のうちから暑さに慣れていきましょう。

○ 熱中症予防のために ○

- ・ 水分補給を行いましょう。(のどが渴いたと感じる前に!)
- ・ 塩分の補給も必要です。
- ・ 休憩の時間を作りましょう。
- ・ 体調が良くないときは、無理をせずに休みましょう。
- ・ 早寝を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。
- ・ ごはんをしっかり食べましょう。(特に朝ごはんを食べましょう)



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

☆熱中症になりやすい環境

- ・ 暑いとき
- ・ 湿度が高いとき
- ・ 日差しが強いとき
- ・ 風が弱いとき
- ・ 暑さ指数が高いとき

*こまめに飲み物を飲む習慣をつけましょう

*汗を拭くタオルを持ってきましょう

5月のスクールカウンセラー

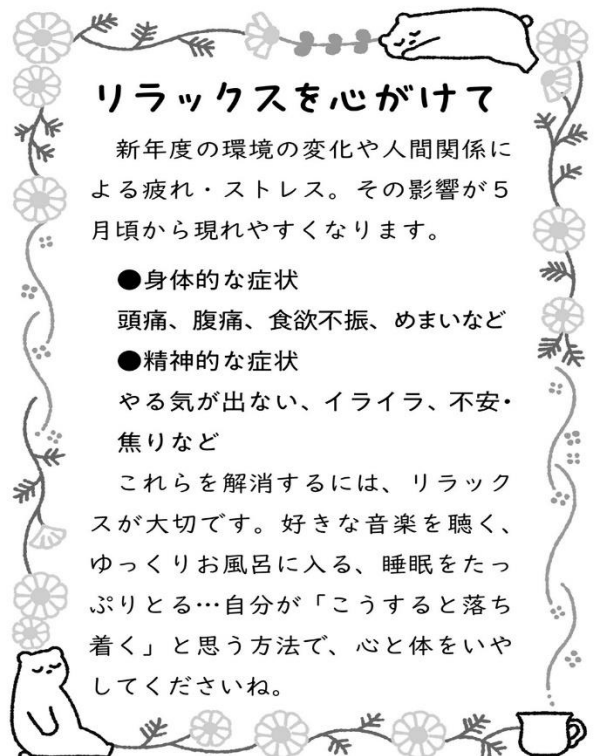
佐々木先生来校日

・5月14日(火) ・22日(水) ・28日(火)

・相談場所:相談室(保健室となり)

今月は、3回来校します。相談したいことがある場合は、担任か保健厚生部の担当(吉田)、または保健室まで声をかけてください。

スクールカウンセラーだよりもご覧ください。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。