

ほけんだより



滋賀県立長浜北星高等学校
滋賀県立長浜北星高等養護学校
保健室
2017年5月

新学期が始まって1か月が経ちましたが、学校やクラスには慣れましたか？

疲れがたまってきていませんか？

ゴールデンウィークでリフレッシュできましたか？



まだまだ慣れていないという人は、焦らず、ゆっくりと自分のペースで慣れて行ってくださいね。

疲れがたまっているという人は、早めに寝て体を休めましょう。スマホやテレビ等の電子機器の画面を寝る前に見ていると、なかなか眠れない原因になります。気をつけてください。

中間考査前になりました

テスト勉強は計画的にしてください。前日に無理をして具合が悪くなったりしないように体調管理をしっかりしてください。ケガにも気をつけましょう！自分の体を守るのは自分自身です。

22日（月）内科検診（1年）
23日（火）内科検診（1年）
24日（水）尿検査（2次）
25日（木）尿検査（2次）
30日（火）内科検診（1年）

内科検診実施日は4時間目～6時間目まで保健室が利用できません。
具合が悪くなった場合は担任の先生に連絡してください。

スクールカウンセラー 山本 春香先生

来校日

24日（水） 午後

スクールカウンセラーの先生と話がしたい！話を聞いてほしい！と思っている人は、担任の先生か、保健室まで連絡してください。



高等養護学校3年生のみなさんへ



もうすぐ修学旅行ですね。けがや病気に気をつけて、元気に当日を迎えてくださいね。

ハチに注意！！

外に干した洗濯物の中（特に体操服・ジャージ等）や靴の中にかくれているかもしれません！

刺されないように着替える前にチェックをしましょう！



学校医の先生による内科検診が終わった学年から順に、指示があった人へ受診のお知らせを配布しています。**受け取った人は、早めに受診し、結果を学校に報告してください。**

視力検査結果については、再検査をして、それでも、視力低下が疑われる人へお知らせを配布します。

視力検査の結果が C、D だった人で、メガネやコンタクトを使用している人は、いつでも検査ができるように、学校に持ってきておいてください。



「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い？

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。

「え？ 夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。



<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



健康診断の結果から生活を見直そう

聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。



歯科検診の結果を受けて

きちんと歯をみがいていますか？
歯みがきは、特に寝る前が大切なので、忘れずに。



たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など

まさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？

- 吸い込んだ煙の通り道 (口・のど・肺)
- 唾液などに溶けて通る道 (食道・胃などの消化管)
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道 (血液・肝臓・腎臓などの尿路)



なるほど、納得。

たばこの煙と害はからだを回る！



5月31日は

世界禁煙デー