



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 2018.6

期末考査がはじまります

もうすぐ期末考査がはじまります。

梅雨の季節ということもあり、雨が降ったり、晴れたりと天気が不安定です。

そんな中で、頭痛や腹痛、吐き気などを訴えて来室する人が増えています。その他にも、気持ちがしんどくなり、悩み事を相談する生徒も来室しています。

悩みや不安がある人は、1人で抱え込まず、周りの誰かに相談してみましょう！

テスト勉強に集中するためにも、各自で体調管理をしっかりと、自分の実力が出せるようにしましょう！

おすすめは・・・睡眠・食事・軽い運動

★ 眠ることで、記憶力がアップします！
 寝ていないと集中力が低下しイライラします。
 お肌もカサカサしたりします。



★ 食事はしっかり食べて、脳に栄養を送りましょう。

★ 疲れたらストレッチをしたりして、リフレッシュしましょう。運動後の勉強は脳が活性化されていてはかどるそうですよ！

あとは、自分に合ったリラックス法を用いたりしながら、計画的に勉強に取り組んでください。

普段ずっとスマホやタブレット等を見たりしている人はいませんか？勉強に集中するため、勉強中はスマホやタブレットなどは、勉強部屋に置かないようにしてみてもはどうでしょうか？

食中毒に気をつけましょう！

食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



お弁当の管理も各自でしっかりしましょう！
 保冷バック・保冷剤等を利用してください！



傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶ 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶ 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶ 生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶ 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです！

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

★ 歯科検診が終わりました ★

全学年の歯科検診が終わりましたので、後日歯科検診の結果を全員に配布します。

受け取ったら結果を確認し、受診が必要な場合は早めに受診して結果を報告してください。

学校での歯科検診は、あくまでもスクリーニングですので、むし歯や歯肉炎等の 疑い がある場合、受診が必要ですよという判断になります。

高等学校・高等養護学校を卒業後は、歯科検診を受ける機会が無い人がほとんどだと思いますので、かかりつけ歯科医院での定期健診を受けることも必要となります。今のうちからかかりつけの歯科医院があるとよいと思いますので、受診が必要な人は必ず受診し、日ごろからお口の中の健康を相談できる歯科医院を見つけてください。今回は大丈夫だった人も定期受診することをおすすめします！



熱中症に気をつけましょう！



夏の準備

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく 外であそぶ！
おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう

暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしなう。



内科検診の結果より、受診のお知らせを受け取った人へ

なるべく早めに受診し、結果を学校まで報告してください。

受診して、学校生活や夏休みを健康で過ごせるようにしましょう！

雨の日の注意事項



保健室には着替えやタオルがありません。雨の日は各自でタオルやくつ下、体操服を持ってくるようにしてください。

体操服で授業を受ける場合は担任の先生に申し出てください。

7月の スクールカウンセラー山本先生 来校日

4日(水) ・ 11日(水) ・ 18日(水)

(午後に来られます)



カウンセラーの先生と話がしたいと思っている人は早めに保健室まで連絡してください。保護者の皆様からの相談も受け付けています。