

滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室
 2019. 4

ゴールデンウィークが始まりますね。10連休の予定はもうお決まりですか？部活動の練習や大会等がある人は、ケガに気をつけて参加してください。部活以外にも、自分の部屋の掃除や家のお手伝い、読みたいと思っていた本を読む等、普段やりたいと思っけていてもなかなかできないことをしてみるのもいいかもしれませんね。

連休中も規則正しい生活をして、休み明けに朝起きられなかったり、具合が悪くなったりしないようにしてください。新学期の疲れも出始める頃です。ゆっくり過ごして自分の心や体を休ませてあげることも大切です。

先日、内科検診の時に学校医より、「インフルエンザで受診される人がいるので注意が必要です」と教えていただきました。TVニュースでもインフルエンザBが流行し始めていると伝えていました。インフルエンザにかかっている人が多い地域へ連休中に出かける予定がある人は注意が必要です。人ごみを避け、手洗いをしっかりしましょう。



2年生と3年生は内科検診が終わりました。学校医の先生に診ていただき、所見があった人へはお知らせを配布します。受診が必要な人は、かかりつけの医療機関を受診し、結果を学校まで報告してください。なるべく早めの受診をお願いします。

健康診断活用
の3ステップ！

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。



ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」

「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

5月の検診・検査予定

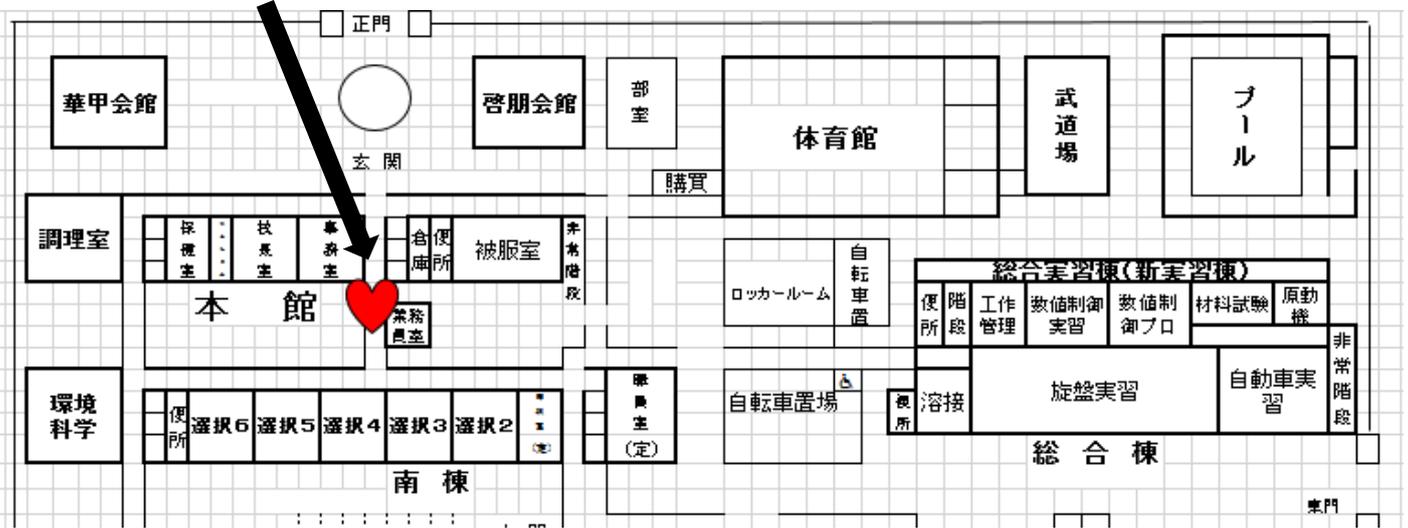
5月20日（月）	1年内科検診（全日制）
5月21日（火）	1年内科検診（全日制・高養）
5月23日（木）	尿検査（2次）陽性者・1次未検者
5月24日（金）	尿検査（2次）陽性者・1次未検者

今年度お世話になります！

学校医 中西医院 中西 康雄 先生
 学校医 奥田医院 奥田 哲也 先生
 学校歯科医 しみず歯科医院 清水 哲之 先生
 学校歯科医 伊藤デンタルクリニック 伊藤 宗寛 先生
 学校薬剤師 長生堂薬局速水店 上野 暢之 先生

AEDの設置場所が変わりました

今までは事務室前に設置されていましたが、4月18日より本館と南棟の間の業務員室前に移設されました。(地図参照)



スクールカウンセラー 山田先生来校日【5月】

★ 7日（火）午後 ★ 22日（水）午後（当初は21日でしたが変更になりました）

今年度は、山田祥子先生が来てくださいます。

もし、カウンセラーの先生に話を聞いてほしいと思ったら、担任の先生か保健室まで連絡をお願いします。

誰かに話を聞いてもらうことで、抱えていることが少し軽くなったり、何か気が付くことがあるかもしれません。悩み事や心配事など、1人で抱え込まずに、家族、友達、先輩、後輩、先生等、周りの誰かに話してみるのはいかがでしょうか？

急に暑くなった日は要注意

熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

熱中症かな？

と思ったら

涼しい場所で休みます

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

- ★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけてうちわであおいでもよい
- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

春になっても寒い日が続いていましたが、だんだんと気温が高い日が増えてきています。

特に運動部の方は要注意です。お茶や水やスポーツドリンク等の準備をいつも以上にしっかりして、こまめな水分補給を心がけてください。急に具合が悪くなることもあります、そんな時は無理をせず、周りの人に伝えて安静にして様子を見てください。