

# ほけんだより

5月 高柳中学校

保健室

R4.5



新学期が始まって1ヶ月。新しい環境に慣れてきた頃でしょう。一方で、緊張が解け、心身の疲れがでてくる頃でもあります。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めに休養しましょう。



気温が上がるよ

## 熱中症に注意！！

5月に入ると気温は徐々に上昇していきます。過ごしやすい日も多いですが、暑さに慣れていないこの時期は気温の上昇に体が追い付かず、熱中症になる事があります。注意しましょう。



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的にとる(のどが渇く前)



体調が悪いときは無理をせずに休む



睡眠・朝食・体調を整えておく



脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔なハンカチでふこう



水筒

汗ふき  
タオル

の用意をお願いします

# 5月の健康診断

| 日にち     | 検診       | 対象          | 場所    | 注意           |
|---------|----------|-------------|-------|--------------|
| 5/11(水) | 耳鼻科      | 1.3年+2年希望者  | 地域ルーム | 耳そうじをしてきましょう |
| 5/12(木) | 内科・結核    | もみの木、2ABCD  | 保健室   |              |
| 5/13(金) | 内科・結核    | 2E、1ABC     | 保健室   | 12日に容器を配ります  |
| 5/13(金) | 尿検査1次    | 全学年         | 保健室   |              |
| 5/16(月) | 尿検査1次予備日 | 13日に出せなかった者 | 保健室   |              |
| 5/18(水) | 眼科       | 全学年         | 地域ルーム |              |
| 5/27(金) | 尿検査2次    | 2次対象者       | 保健室   |              |
| 5/31(火) | 内科・結核    | 1DEF、3年全員   | 保健室   |              |

## 健康診断の結果について

病院での検査や治療が必要な生徒にのみ結果のお知らせ(受診勧告)を配付します。異常なしの場合は通知がありませんのでご了承ください。また、学校での検査はスクリーニング(疑わしいものを選び出す)です。専門医受診の結果「異常なし」となる場合もありますので、ご理解ください。

**「受診のおすすめ」をもらったら**

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

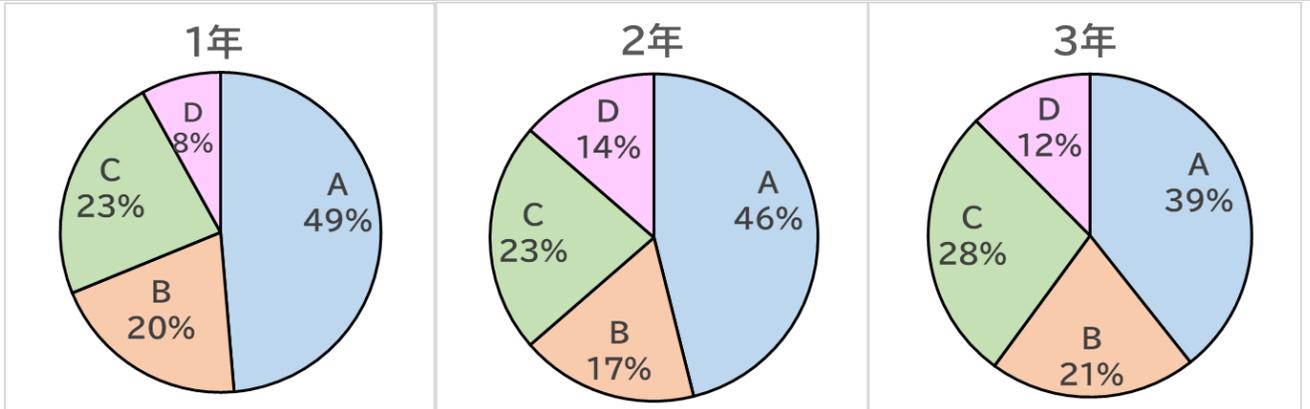


※例年通り1学期末に健康診断結果一覧の個人配付があります。

# 視力検査のお知らせを配付しました

4月末に視力検査のお知らせ(緑色)を配付しました。裸眼もしくは矯正で[右A][左A](1.0が見える)という結果の人には配っていません。黒板の文字がよく見えない状態では、授業の内容が頭に入ってきませんね。お知らせをもらった人はなるべく早く受診しましょう。

## 学年別 視力割合



## 大事な目、あなたは大丈夫？ **ドライアイ**

### ■ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使い過ぎると、涙の量が不足したり、質が替わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」と言います。



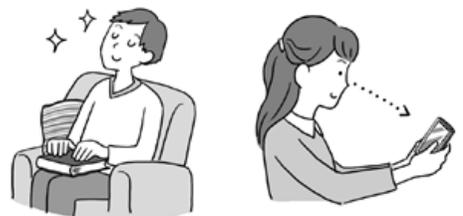
### ■ドライアイチェック！

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じやすい
- 目がかゆい
- 目に不快感がある

※5つ以上当てはまる人はドライアイかも…

### ■予防方法

- 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10~15分休む。
- テレビやモニター、スマホの画面は目より下に。
- コンタクトを使っている人は定期的に眼科受診をする。



5月31日は

# 世界禁煙デー



すべてタバコで失うものです

## ●運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素をいきわたらせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。

## ●集中力・考える力

身体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

## ●肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分も失われてしまいます。

## ●白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れもつきやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

## 薬物乱用防止標語募集

5月の委員会後に保健委員が各学級で薬物乱用防止標語を募集します。興味がある人はぜひ応募を！



## 新型タバコにも注意！

### 【加熱式タバコ】

タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。



### 【電子タバコ】

タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。



※いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります！