



# 保健だより 5月

今月の目標：病気の早期発見と早期治療に努めよう  
感染症対策

山高保健室 NO. 2 R6. 5

新年度が始まり1か月たちました。新しいことが始まり「頑張ろう」としている人、思うようにいかない人、みんなそれぞれに思いを持って過ごしてきたと思います。

知らないうちにちょっと疲れているかもしれません。

気になることや困った時は担任の先生や部顧問の先生、いろんな先生や保健室に来て話してみてください。話すことで楽になることもあります。相談することで、「アドバイス」をもらえることもあります。

遠慮せずに、声をかけてみてください。



頼られた人も

ハッピーに!

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しい

ことにチャレンジしたりしている人も多いと思

います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場

面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かっこ悪い」

と思ってしまうかもしれません

が、頼ることは相手にとっても良いことがたくさん

あります。



人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。



健康診断 まだまだ続きます

5月は「内科耳鼻科検診」「身体測定」、  
1年次生は「胸部X線・心電図検査」が  
あります。

自分の体について考える良い機会になります。

健康診断結果、病院受診の必要のある生徒には、  
保健室から連絡をします。

早めの受診をお願いします。

※7月の保護者懇談時に「健康診断結果一覧」  
を渡します。

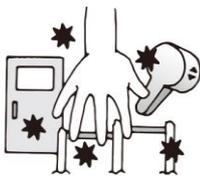


まだまだ感染症予防を・・・お願いします。  
 学校医の先生がいつも「手洗いをしましょう」とアドバイスくださいます。  
 感染症予防の第一は「手洗いです」そして手を洗った後が大切だそうです。  
 必ず清潔なハンカチ等でふいてください。



### ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー...いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサツとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



### 手洗い

手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。  
 服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう





熱中症に  
 気を付けよう

5月でも暑い日があります。  
 暑さに慣れていない時期が、いちばん熱中症要注意です。  
 少しずつ暑さに体を鳴らしてください。  
 睡眠不足、食事を抜く等、熱中症になりやすいので  
 体を大切に過ごしてください。  
 それが熱中症予防になります。

暑熱順化  
 は今のうち！



暑熱順化とは  
 熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

