



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

山高保健室 NO. 2 H29. 5

新しい学年が始まって1か月経ちましたね。新しい友達ができたり、担任の先生、教科の先生が変わったり、他にもたくさんの新しいこととの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに慣れようとがんばりすぎると、少し疲れも出るところです。「無理せず、ゆっくりと」過ごしてください。休みの日は「心も体もリフレッシュ」できるよう上手に過ごしてください。



4月から5月にかけて「健康診断」が続きます。学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診療や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

特に「視力低下」「むし歯や歯周疾患」による受診のお知らせについて、「わかっているから」「面倒だから」「受診する時間がない」などの理由で、そのままにしている生徒が毎年多くいます。今年こそは「早めに」受診してください。

現在の健康診断結果

- 尿検査結果・・・二次検査のお知らせをもらっていない人は「異常なし」です。
- 聴力検査結果（1・3年対象）・・・再検査のお知らせをもらっていない人は「異常なし」です。
- 歯科検診結果・・・全員に「歯科検診結果」を渡します。

／ 新学期がスタートして1カ月 ／

学校生活で困っていることや 気になることはありませんか？

- ・黒板の字が見えにくい
- ・机やいすの高さが合っていない
- ・なんとなく体がだるい
- ・友だち関係がうまくいかない



こんなときは、おうちの人や先生に話してみましょう

「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。



「熱中症予防」 5月頃から気をつけましょう。水分補給をする場合「塩・砂糖」も一緒にとることをおすすめします。一度「熱中症」になると、その後予防しても「熱中症」になりやすいので、この時期には十分注意してください。特に湿度の高い時、注意してください。

自分の平熱を知っていますか？

平熱というと、一般的には36.5～37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温は違います。



自分の平熱より1度以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3～5時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。



保健室では来室するとまず「体温測定」をします。「平熱」について上記をよく読んでおいてください。

体調が悪い時に測ることはよくありますが健康な時にはあまり測りませんね。ぜひ一度測って「平熱」を知りましょう。