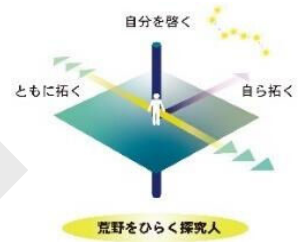


5月 保健だより

5月の
健康・環境目標

- ① 疾病の予防と早期治療に心掛けよう
- ② ごみの分別について意識しよう



球技大会 (バレーボール大会) にむけて

準備は前日から

睡眠不足と朝食抜きは、けがや体調不良の原因になります

- ・ 前日の睡眠はできるだけいつもより多くとる。
- ・ 当日の朝食は必ず食べる。

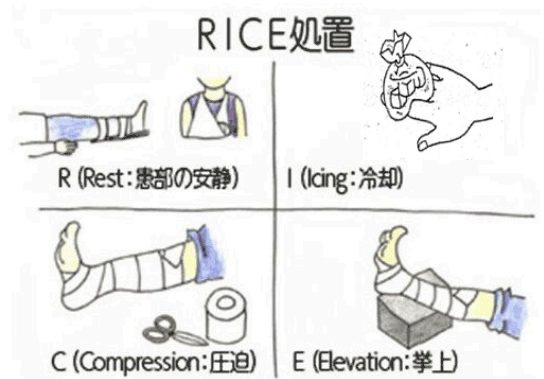
熱中症対策を

- ・ 喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給をする。
- ・ 熱中症予防タブレットやスポーツ飲料水を持参し、塩分補給をする。



ケガをしたら・・・

球技大会で多いけがは、擦過傷と捻挫と突き指です。ケガをしたら早めの処置が肝心です！「大丈夫だろう・・・」とそのままにせず、すぐに応急手当をしましょう。受傷後すぐに「RICE」を行うほど、痛みや腫れが軽減します。しばらく冷やしても痛みや腫れが引かない場合は、重症である可能性も考えられます。後日医療機関に受診した際は、保健室にお知らせください。



引用：公益財団法人日本学校保健会

救護所の利用

保健委員と
養護教諭がいます

体育館ピロティにて応急手当ができるほか、熱中症予防タブレットの配布、日陰で休憩できます。

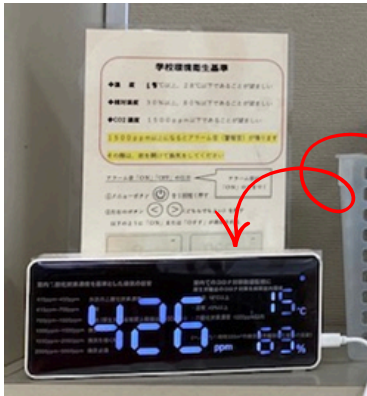
昨年の救護所利用内訳 (人)

擦過傷	捻挫	突き指	内科的症状	その他
9	5	3	2	10

教室に冷房が入る時期となります

気温が30℃を超える日が増えました。教室に冷房が入るようになり、体調に変化はありませんか？夏季は感染症が流行しやすくなります。感染症予防のため、冷房時も換気を行ってください。

教室のCO₂モニターを活用して換気



CO₂濃度が1500ppmを超えるとモニターの表示が赤になります！

欄間や廊下の窓の開け方を工夫して、

冷房の冷気を逃がさないような換気を行いましょう。

学校薬剤師さんより北高生のみなさんへ

「学校環境衛生は、学校という小さな社会の環境を守り健康を守ること。地球環境は地球という大きな規模での環境を守り将来の健康を守ることでありそれらは繋がっています。これからの環境を最適にしていくことが今を生きる私たちの役割です。」

4月に行われた美化委員会・保健委員会にて、「学校環境衛生日常点検～健康と未来を守る私たちの役割～」というテーマで、本校の学校薬剤師望月祐子先生に講話していただきました。「生徒委員会活動が、全校生徒の健康を守ることを支えています。また、岐阜北高校は、学校全体で学校環境衛生の維持・向上に取り組んでいることが素晴らしいです」と、活動の意義や本校の特徴についてお話していただきました。最後に、それらの活動が自分たちの健康だけでなく、地球環境の課題解決につながることも教えていただきました。

スマートウェルネス		
効率の良い換気	最適な照度	ゴミの分別
感染症予防 冷暖房効率UP	疲れ目予防 場合による消灯	衛生リスク低減 ゴミの削減

学校薬剤師講話スライドより引用



令和8年10月より、岐阜市でごみ処理有料化制度が始まります。ごみの減量・資源化を推進することがこの制度の目的の一つです。社会の一員として、本校で一人一人が協力できることはないでしょうか？