

ほけんだよい

令和 5 年 5 月 16 日
川俣高校保健室 No.2

新年度が始まって1ヶ月。元気に過ごしている人も多い中、体調不良を訴えて来室する人もいます。新しい環境に少しずつ慣れてきている中、今一つ体調がすぐれない人もいます。今までと同じ生活習慣を続けて大丈夫でしょうか?睡眠、食事、運動などを今までと少し変えてみる、例えば早く寝る、朝は温かい飲み物(みそ汁、スープ)だけでも摂ってから登校するなど、工夫しながら自分の体調を整えてください。



まだまだ続きます
健康診断



健康
診断

わかること。わからないこと。



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか



- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

健康診断の結果をもらったら…

☆これまでに配付した検診結果通知☆

- ◆視力検査(検査や治療が必要な人に配付)
- ◆歯科検診(治療の要・不要に関わらず、全員に配付。異常なしの人にも渡しています!)
- ◆尿検査1回目(二次検査が必要な人に配付しています。17日が二次検査日です。)

今年の結果をしっかり確認して、検査や治療が必要な人は、早めに病院へ行ってください。
受診が終了したら、「受診結果報告書」を担当の先生をとおして提出してください。

明日、提出日です!

健康診断5、6月の予定

実施日	項目・対象	時 間	場 所	注 意 点
5月17日(水)	尿検査(2) (該当者)	登校後すぐ	保健室	◆当日忘れた場合は、至急保健室に来ること
5月31日(水)	尿検査(3) (該当者)	登校後すぐ 	保健室	◆当日忘れた場合は、至急保健室に来ること
6月8日(木)	内科検診 (全員)	5、6校時	保健室	◆服装は上下運動着 (学校半そでTシャツを着用) ◆女子は検診時、タンクトップやキャミソールは <u>着用しない</u> でください。 ◆長い髪の毛は結んでおくこと

歯科検診をおこないました!!

【学校歯科医 加藤先生より】



口臭を気にしている人が多かったです。

口臭予防には**第一に歯みがき**。気になる人は、まめに**うがい**をして、口の中を乾燥させないようにするといいです。

歯みがきができていない人がいます。

鏡を見て歯みがきするようにしてください。

検診中は、加藤先生から鏡を見ながら個別に歯科指導をしていただく人もいました。ぜひ、先生からのアドバイスを思い出して、毎食後の歯みがきをしてくださいね。

5月病になっていませんか?



新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする

熱中症

が増えます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

昨年、福島県での熱中症による救急搬送は1,288件。うち13歳以上18歳未満が90件でした。高齢の方ばかりがかかるわけではありません。

特に注意が必要な日は、①気温が高い ②風が弱い ③湿度が高い ④急に暑くなった日
最近もあてはまるような日がありましたね。また、寝不足など体調不良だと熱中症を起こしやすいです。天気や自分の体調を考えながら、衣服の調節や水分補給を心がけてください。