

保健通信

平成28年6月24日
益田翔陽高等学校 保健室



6月に入って梅雨入りし、すっきりとしない天気の日が多い時期となりました。例年梅雨明けは7月20日頃と言われています。今回の保健通信は、夏本番を前に熱中症対応のフローチャートを掲載します。

生徒のみなさんは、いよいよ来週の月曜日から金曜日まで期末試験があります。体調をくずさないよう、しっかりと自分の力を発揮できるように頑張りたいものですね。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意!</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お水にしよう!</p>

不安なことや悩んでいることを誰かに話すだけでも、気持ちが軽くなることもあります。友達や学校の先生にも打ち明けたくない時は、秘密を厳守してくださるスクールカウンセラーの先生に相談することもできます。気軽に保健室に相談しに来てくださいね。

7月のスクールカウンセラー (SC) の来校日

7月 6日 (水) : 13:00~17:00
7月 19日 (火) : 13:00~16:00

しとしとあめふり
梅雨の季節です

ジメジメ・ムシムシ...うっとうしい季節ですが、草花の成長や私たちが生きていくために大切な雨水。しばらくの間、がまんしましょう。梅雨時の健康に注意して、できるだけ気持ちよく過ごしていきましょう!

~健康診断結果を見直そう!!~

健康診断の結果、再検査や治療が必要な人には通知文書を渡しています。早めに受診し健康管理に努めましょう。受診後は結果報告書を保健室まで提出してください。

こんな人へ受診通知を渡しています

- 視力・・・視力 B (0.7) 以下の人
- 聴力・・・1000Hz30dB、4000Hz25dB が聴取できなかった人 (1, 3年生のみ)
- 眼科・・・アレルギー性結膜炎、麦粒腫など所見がみられた人
- 耳鼻科・・・アレルギー性鼻炎、耳垢栓塞など所見がみられた人 (1, 3年生のみ)
- 歯科・・・C (むし歯)、CO (要観察歯) がある人、歯列・咬合、顎関節、歯垢、歯肉の状態が悪い人
- 内科・・・皮膚の状態、四肢の状態、心臓の状態等で所見があり、受診が必要と校医が判断したもの。
- 尿・・・尿中蛋白、糖、潜血で陽性反応だった人
- 心電図・・・所見があり精密検査が必要と判断された人 (1年生のみ)

