

# ほけんだより

## - 5月号 -

唐津西高校保健室 2023



5月はGW、中間テスト、総体など行事が続いていきます。皆で参加できるように協力していきましょう！  
4月は緊張することも多かったと思います。ゆっくり過ごして、リフレッシュするのもいいかもしれませんね！



## 咳エチケットを心がけよう！！

ゴールデンウィークが終わり、学校が本格的に始まりました。春から夏に変わりつつあるこの季節の変わり目は保健室に来室する生徒が増えています。特に、風邪症状（咳・鼻水・頭痛等）での来室が多い印象です。症状の中でも咳をしている生徒が全学年を通して多い印象です。

皆さんは咳をするときはいつもどのようにしていますか？誤った咳の仕方は他の生徒に感染症を移してしまう可能性があります。飛沫を飛ばさず、他の人に感染させないために、咳エチケットを心がけましょう。また、学校以外の電車やバスなどの公共交通機関など人が集まる所で実践していくことも大切です。



## 5月の健康診断日程について

月日	検査項目	対象者	備考・注意事項等
5/18	内科検診	1-1・1-2	男子：体操服 女子：紺長袖体操服
5/19	内科検診	1-3・1-4	男子：体操服 女子：紺長袖体操服
5/22	眼科検診	1-1・1-2・2年生	
5/23	耳鼻科検診	1-4・2, 3年有所見者	前日耳掃除
5/24	心臓検診	1年生	女子：プレザー持参
5/30	眼科検診	1-3・1-4・3年生	
5/31	耳鼻科検診	1-1・1-2・1-3	前日耳掃除

## 健康診断の結果（お知らせ）を該当者に配付していきます！

5月から本格的に健康診断が始まります。各健康診断実施後に検診の結果（受診勧告書）を該当の生徒に配布します。受診勧告の紙をもらった人は医療機関を早めに受診をして、報告書を保健室へ提出してください！異常がない場合はすべての検診が終わった後に結果をまとめたものを配付します！

**内科検診**について…女子は右のイラストのように検診を受けているので、胸郭部分が診れず、漏斗胸などの診断が出来ていません。気になることがある場合には、保健室又は家の人に相談して医療機関を受診してください。



# ☀️☀️☀️～これからどんどん暑くなっていく季節…熱中症にご用心！！～☀️☀️☀️

体育祭の練習が4月にあり、保健室にも熱中症の疑いがある生徒が何名か来室しました。熱中症は夏の暑い時期に起こりがちと思いませんか？実は、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。次の点を確認して熱中症の予防をしましょう！！

- ☑ 寝不足ではありませんか？

睡眠不足は脳の働きが鈍くなり、体温調節が難しくなります。

- ☑ 風邪気味ではありませんか？

発熱・嘔吐・下痢などは体内の水分が不足して脱水状態になります。

- ☑ 朝食をぬいていませんか？

朝食で水分・塩分が補給でき、活動のエネルギーの源となります。

- ☑ こまめに水分補給・塩分補給できていますか？

喉の渇きを感じたときはすでに脱水の始まり。こまめに水分を補給できるように準備をしておこう。

- ☑ 季節に合わせた服装の工夫をしましょう。

夏は暑く汗をかきやすいです。通気性・吸水性・速乾性に優れた生地の衣服が最適です。

制服も暑さに合わせて調整できるように準備しておきましょう。

- ☑ 熱中症対策グッズを上手く活用しましょう。

帽子や日傘、うちわ、冷却タオルなどを活用し、暑さから身を守りましょう。

日焼け止めも大切です。強い日差しから肌を守りましょう。



## ○熱中症予防のポイント○

3食しっかり食べよう！

喉が渇く前に水分・塩分補給を！

帽子をかぶろう！



日陰や涼しいところ  
で休憩をとろう！



睡眠をしっかりとりよう！



○熱中症になったら・・・○

- 塩分の補給や経口補水液を飲む
- 涼しい場所で横になる
- 首、脇の下、足の付け根を冷やす
- 意識がない場合は救急車を呼ぶ（119）

熱中症にならないように、予防ポイントを実践しましょう。また、お互いに声を掛け合うことも大切です。「水分取ってる？体調は大丈夫？」などお互いで確認しあい、熱中症にかからないように行動をしていきましょう！！