

ほげんだよりら

令和 元年 5月17日
大村高校 保健室

中間考査も終わり、ほっと一息ですね。新しい環境になって1ヶ月半が経ち、またテスト勉強も頑張っ、疲れが出てきている人はいませんか。来週からは高総体へ向けた40分授業期間で、運動部は大詰め
の時期ですね。きつい時に無理をすると怪我をしやすくなります。また、春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩すこともあります。時には休息も取り入れながら、高総体本番まで最後の仕上げを頑張ってください！



2・3年生のみなさんは、ほとんどの人が健康診断は終わりましたが、あと数名、検尿提出が残っています。

また1年生は、5月23日(木)眼科検診

6月12日(水)耳鼻科検診

があります。どちらも、疾患や異常の早期発見を行う大事な検査です。高校1年生のみの検査になりますので、休まずに受診してください。

検診が終わり、治療や詳しい検査が必要な人には、お知らせや受診勧告書を配布していきます。高総体の代休や土曜日等を利用して、早めの受診・治療を受けるようにしましょう！

学校の健康診断の目的には、「疾病や異常の早期発見」もですが、その後の治療を含めて「自分の健康は自分で守る意識を育てること」、「自分の発育や健康状態を知ること」があります。大人になっても、年に1回の健康診断を自分で受けることが必要です。ぜひ、大高生の皆さんには、その習慣や意識を持った大人になってほしいと願っています。

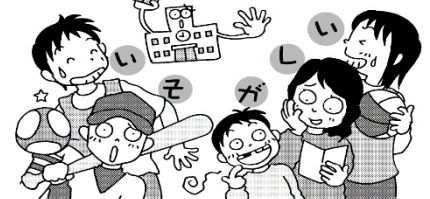
治療証明書

の提出をお願いします



後回しにしないでほしい...

受診のすすめ



保健室からのお知らせ

*治療・受診が済んだ人は、受診報告書を各自で保健室へ提出してください。大村医師会や県へ、受診者数や結果を報告するようになっていきます！



疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調はありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

の不調はありませんか？



5月31日は

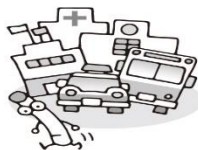


5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019～2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・タクシー・航空機）は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。

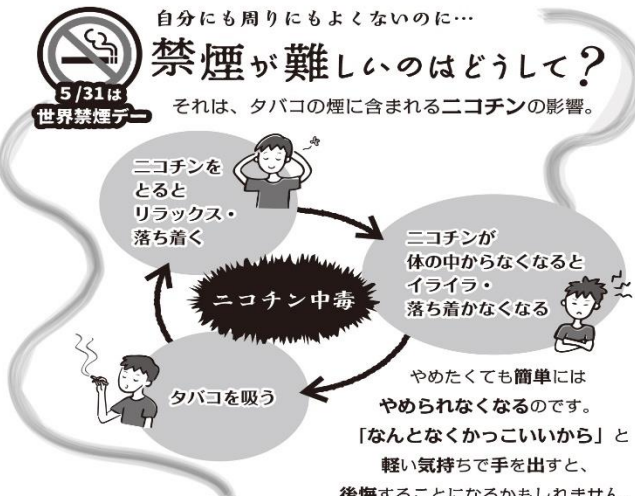


世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに。日本はかなり遅れていますね。



禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



急に暑くなった日は要注意

熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。