

5月の保健目標

疾病の予防と早期治療に努めよう ♪(๑ᵀᵀ๑)♪



新しい年次が始まり、1ヶ月が過ぎました。

新しい環境の中、緊張しながら過ごした人も多いと思います。

GWはゆっくり休めましたか？

疲れがたまりやすいこの時期、睡眠を十分にとり、体のリフレッシュをこころがけて下さい！

5月の保健行事

- 5 / 15日 (水) 内科検診② (1年次)
- 16日 (木) 耳鼻科検診 (1年次)
- 21日 (火) 歯科検診① (3年次)
- 28日 (火) 歯科検診② (1年次)
- 29日 (水) 内科検診③ (2年次)
- 6 / 4日 (火) 歯科検診③ (2年次)
- 5日 (水) 眼科検診 (全年次)

*2年次歯科検診変更になりました。

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせを
していますので、病院では「心配なし」と診断される
こともあるるでも視力の低下など、毎年のことだから、
わかっているから…とそのままにするのではなく、
定期受診の目安としていただければと幸いです。

*各検診において、所見があった人には受診勧告書を配付しています。

受診勧告書もらった人は、なるべく早く病院を受診するようにしましょう。受診が済んだら、報告書の提出をお願いします。3年次の皆さんは調査書の作成に間に合うように早めに受診してください。

そろそろ疲れが出てくる時期です。

「SCさん SSWさんに相談してみよう！」

ぬるめのお風呂にゆっくり入る♡

十分な睡眠

早寝早起き

趣味の時間を大切に♡

すずんで♡ リラックス

	SC来校日	SSW来校日
5月	9 (木)	7 (火)
	24 (金)	16 (木)
6月	7 (金)	20 (月)
	24 (月)	3 (月)
		17 (月)

*予約が必要。
持田先生・
岩城先生・
保健室まで

熱中症警戒アラート 4月24日から運用されています。

のどが渇く前に水分補給。
汗をかいたら塩分摂取を意識しましょう。

気持ちよい
人間関係は

おはよう

気持ちよい
笑顔とあいさつから…

●気になるおしゃれアイテム・・・ カラーコンタクトレンズ（以下 カラコン）について

たいせつな目は大切なものにまもられているよ！

まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

まぶた
ぼくたちおきかなにはまぶたがないんだよ。

まぶた
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

まぶた
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

*携帯使用で瞬きの回数が減少しています。

カラコンにも
[高度管理医療機器承認番号]
がある。●番号が付きを使用しよう。

国民生活センターによれば
通常のものに比べ、酸素の透過性が低く目の負担にもなる。また色素がレンズの表面に露出しているものを使用するとアレルギーを起こしたり、できものができたり傷の原因になることもあるそうです。

また、正しく使用しないことによる原因等で角膜かいよう等などの目のトラブルが増加傾向・・・

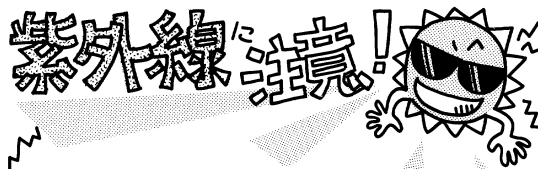
今必要なものなのか考え行動を！



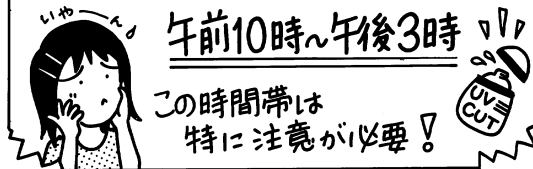
プチ遠足・楽天戦観戦があります

じゅんぴばんたん
準備万端で5月14日（火）を迎えましょう。

- 予想気温
24℃ 快晴
- 最大紫外線指数
中程度
(日よけ対策を)



紫外線をあび続けると、シミやシワなど肌の老化を早めます。
また、遺伝子を傷つけ、将来皮膚がんになる可能性もあります。海水浴や部活動など長時間屋外に出る時は日焼け止めクリームなどを上手に活用して紫外線を防ぐようにしてください。



持参しようグッズ

- 飲み物 (800ml 以下の水筒；持ち込み可能)
- タオル
- 大きめのビニール袋 (雨に備えて・*ポンチョなど)
- ウエットティッシュ
- 日焼け止め
- ポリ袋・ポケットティッシュ他
- チケットホルダー (おまけ)

○熱中症対策に・・・

- ・おぎ茶を持参しましょう。
- ・汗をたくさんかく状況の場合にはスポーツ飲料で電解質を補充しましょう。

[早めの対応を・・・]

- ・晴天時は、日よけ対策を講じること。(帽子やタオルをかぶるなど)
- ・体調がすぐれない生徒は、日陰にて休む等早めに対応しましょう。
- ・体調を崩した場合、近場の先生に申してください。
- ・体調不良者は保護者の方にお迎えをお願いする場合もあるので保護者の当日の動向(うごき)を把握しておいてください。