

ほけんだより 5月

今月の保健目標
疾病の早期発見と
早期治療

令和5年5月17日 金沢中央高校(昼)保健室

5月も中盤になりました。今月は新生活の疲れが出てきやすい時期ですが、みなさんはどうですか。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通りぬける風や日差し、香りを感じながら、少しゆったりとした気持ちで過ごせるといいですね。

健康診断の結果配付中

結果が配られなかった検診は異常なしです



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふう pensando 思っていますか?

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



【今後の健康診断予定】

学校で受けるラストチャンス!

5/22(月) 歯科検診

12:30~保健室

6/7 (水) 内科検診

12:30~保健室

検尿

11:00 までに提出

欠席すると歯科医等を訪ね、自分で検診を受けてきてもらいます。

部活の大会に出る生徒・修学旅行に参加予定の生徒は、必ず受けてください。



感染症対応について確認とお願い

- 毎日の体温報告は終了となります。ただし、登校前の健康観察は続けてください。
- 学校感染症(疑い)の場合は、学校に連絡し、必ず病院を受診してください。
- 学校感染症(疑い)で病院を受診した日は“出席停止”とします。
- 学校感染症(疑い)の場合、後日、「病欠届」を学校に提出します。その際は受診した病院から出された領収書を添付してください。書類は学校、学校HPにあります。
- 今後、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、『発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を過ぎるまで』出席停止とします。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
 「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

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。

なりやすいのはこんな人

普段から運動をしていない・体調が悪い・寝不足
 ご飯を食べていない・肥満・着過ぎている



5月病になっていませんか？



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

スクールカウンセラー来校日

5月17日(水)、24日(水)、6月7日(水)、14日(水)、28日(水)
 各日 13:00～、15:00～

生徒・保護者どちらも相談可能です。相談がある人は、相談室までどうぞ。

