

ほけんだより

令和4年5月2日
 県立福崎高等学校
 保健室

青葉、若葉、風薫る…すがすがしいイメージの言葉で表されるように、5月は一年のうちでも過ごしやすい季節です。新緑のパワーをもらって、いろんなことに頑張れそうな気がします!しかし、新学期が始まり1か月が過ぎて、緊張していた気持ちと和らぐこの時期は、今までの疲れが出る時でもあります。頑張るだけでなく、のんびりできる時を大切に、睡眠や食事、体調管理を今まで以上に気を付けて、生活のペースをつくっていきましょう。

健康診断が続いています
5月の予定

11日(水) 全生徒	尿検査
12日(木) 全生徒	尿検査
13日(金) 昼休み~5限	2年 眼科健診
25日(水) 対象者のみ	尿検査(予備日)
27日(金) 昼休み~5限	1年 眼科健診
30日(月) 昼休み~5限	3年 眼科健診
31日(火) 5・6限	1年 内科健診

【健康診断結果のお知らせについて】

- ・健康診断終了次第、随時お知らせします。
- ・治療や詳しい検査が必要な場合、お知らせします。病気の早期発見・早期治療のためにも受診してください。受診後は、「受診報告書」用紙を学校に提出してください。
- ・それ以外の場合、まとめてお知らせします。

健診のことで気になる事や質問がある人は、前日までに保健室に相談してください。

「まだ早い!」と思ったら、意外と多い熱中症

油断しないで!

こよみでは **夏** です

夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

こんなことに気をつけよう

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

「え?夏の病気でしょ?」

実は、急に熱くなった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのです。特に休み明けの急な激しい運動は注意です。

★熱中症が起こりやすい日

- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日

★熱中症になりやすい人

- ・暑さに慣れていない人
- ・体力のない人
- ・体調の悪い人
- ・睡眠不足の人

当てはまる日やなりやすい人は、無理せず、特に注意して過ごしてください。しっかりと水分補給・規則正しい生活をし、体調を万全にしていきましょう。