



ほけんだより 5月号

夢野台高校
保健室



新緑の若葉がまぶしい季節になりました。新しい環境にたくさんの行事…。次々とこなしているうちに自分が気づかない間に疲れがたまっているかもしれません。GWを上手に利用して、心も体もリラックスさせてください。

5月の健康診断スケジュール

	健診科目	該当学年
5月 9日(木)	歯科検診	1年生・3年生
10日(金)	尿検査	再検査・1次未提出者
28日(火)	内科検診	1年生
30日(木)	歯科検診	2年生
	眼科・耳鼻科検診	1年生
31日(金)	内科検診	3年生



結果のお知らせをもらった人は、早めに受診し、結果を知らせてください。すでに治療中の人は、次回受診の際に主治医に結果のお知らせを渡してください。受診した場合や病状に以前と変更がある場合は、結果を保健室に知らせてください。



視力検査結果配布しました



4月16日(火)に実施した視力検査の結果、B・C・Dだった人には検査結果のお知らせを渡しています。

きちんと見えていないと授業で黒板が見えにくいだけでなく、体育や通学途中でも視界が悪く危険です。度があっていない眼鏡やコンタクトは頭痛や肩こり・気分不良の原因にもなりますので、お知らせをもらった人は眼科を受診しましょう。

また、コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず定期的な受診し、検査を受けてください。



A (1.0以上)

教室の後ろの席からでも黒板の字は楽に読み取れます。

B (0.7以上～1.0未満)

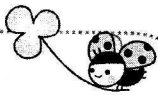
教室の真ん中より後ろの席でも黒板の字をほとんど読み取れますが、文字が小さくなると見えにくい時もあります。

C (0.3以上～0.7未満)

真ん中より前の席でも小さな文字は半分位しか読み取れません。無理に見ようとすると目の疲れの原因になります。

D (0.3未満)

1番前の席に座っていてもメガネが必要です。

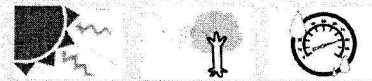


急に暑くなった日は 熱中症が 要注意 出始める時期です

「朝夕は涼しいし大丈夫」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。

特に、部活動を始めたばかりの1年生は先輩たちが注意してあげてくださいね！

連休中 急な病気で あわてないために

10連休中の急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院を確認しておきましょう。

神戸市には「病院？救急車？今あいている病院はどこ？」と迷った時の電話相談窓口があります。

救急相談ダイヤル【#7119】(24時間年中無休)に電話をすると受診可能な医療機関の案内、緊急性・受診の必要性の判断をしてくれます。覚えておいてください！！

(繋がらない場合は ☎ 078-331-7119 へ)

夜間・休日の救急医療機関の、ネットでの検索は [こうべ救急医療ネット](#) で！！

教育相談予定

5月	6月
10日(金) 午後	7日(金) 午後
24日(金) 午後	21日(金) 午後
	28日(金) 午後

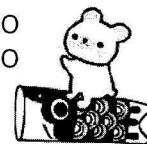
<相談時間>

午前… 9:30～12:30
午後… 14:00～17:00

<相談場所>

カウンセリングルーム

*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。



衛生講習会について

6月15日(土)の文化祭(一般祭)で模擬店を実施するため、下記日程で衛生講習会を実施します。3年生該当クラス調理担当者・茶道部員は、必ず出席してください。

5月22日(水)

14:00～

場所：食堂



衛生管理に気をつけ、みんなで楽しい文化祭にしましょう。



ほけんだよりについて

裏面は、生徒保健委員が作成しています。

夢野生が健康に関心を持ち、毎日楽しく学校生活を送るよう、素敵な記事を作成しますのでお楽しみに♪

5月31日は 世界禁煙デー ですよ。

今、世界中で分煙や、禁煙の動きがみられます。
たばこは依存性に強いニコチン、ターピンだけでなく、
50種類以上の発がん物質が含まれており、
吸うか吸わないかの違いで寿命が10年も変わります。
また自身だけでなく、吐いた煙を吸った周りの人にも
健康被害が出てしまいます。
これを機に禁煙の輪を
広げていきましょう

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。

文化祭にて献血と
使い捨て2097トレンズの
空ケースの回収を
行います。
ぜひご協力お願いします



生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

慣れ

授業時間ギリギリに
登校しても大丈夫なことが
わかったぞ。もう少しだけ
寝てでもいいよね

朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

ダレ

気がつくとダラダラ、
スマホで友達とおしゃべり
しているよ。宿題する時間
なんてないよ～

スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをおいて違う楽しみを見つけるのも大切です。

崩れ

食欲もないし、
時間もない！
朝ごはんは食べずに登校が
当たり前だよ

朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！

今年のガールデューウィークは、199年よりも長く、10日間あります。
その期間中、生活のリズムを崩さないようにしましょう。
また、その休みを利用して、学習面にしっかり取り組みましょう。

<心理テスト>

超能力を手に入れたらしたら？！

- 瞬間移動
- 念力
- 透視能力
- 予知能力



結果 あなたのコンプレックスが分かります。

- 体力
- 忍耐力
- 会話力
- 経済力

今月の担当は…
生徒保健委員会

年 組

()

年 組

()