

ほけんだより No.3

光南高等学校
保健室

梅雨の季節になりました。
カビや食中毒に気をつけるとともに、じめじめとした気持ちも、上手に気分転換して過ごしていきましょう。



今後の



学校行事や感染症流行等の関係上、
日程が変更になる場合があります。

項目	月日(曜)	対象	準備物	検診の目的
内科検診	6月24日(金)	2年次	半袖運動着	心臓・肺の異常、貧血・皮膚の病気はないか。栄養状態はどうか。

※公欠や欠席等で、所定の日時に学校で受けられなかった人は、後日、学校医の医療機関で受けてもらいます。

- ・スムーズに進むよう、先生の連絡をよく聞いて、静かに行動してください。
- ・各検診中は、保健室に養護教諭が不在の時もありますので、注意してください。

治療のお知らせを受け取ったら、早めに受診！！

3年次は特に、就職や進学に関わってきます!!

診断の結果、受診が必要な人には「お知らせ」を配りますので、早めに受診をお願いします。

歯科検診が終了しました！



皆さんの口の中はどうか？歯科医師に褒められた人も、生活習慣や歯磨きのアドバイスを受けた人も、毎日丁寧に歯磨きをして、80歳になっても20本以上の歯を目指しましょう！

寒暖差があったり涼しい気候が続くと、頭痛や腹痛を訴える人が多くなります。当校でも連日保健室で休養をする人が増えています。朝から具合が悪い人は、無理せず登校を控えるようにしましょう。



6月に流行る病気

気象病

・気象病のチェックリスト

- ① 天気が変わるときに体調が悪くなる。
- ② 頭痛、めまいが起こりやすい。
- ③ 姿勢が悪い
- ④ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い(1日平均4時間以上)
- ⑤ 日常的にストレスを感じている。



・予防方法

規則正しい生活習慣を心掛ける。
しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。



運動習慣をつける。肩こり・首こりがある場合は、通学時の荷物を減らす。



パソコン・スマートフォンの使用時間や、ゲームをする時間を短くする



食中毒

・予防方法

- ① 清潔(細菌による汚染を防ぐ⇒菌をつけない)
- ② 迅速(速やかに調理し、速やかに食べる⇒菌を増やさない)
- ③ 加熱または冷却(細菌を死滅させ、または冷却して菌の増加を防ぐ⇒菌を殺す)



最後に

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、夕方ごろには寒くなったりと、気温の変化が激しく、体調が崩しやすい季節です。汗をかいたらタオルなどで拭き、寒くなったら衣服で調節して、体調を崩さないように気をつけましょう！！

作成：3年6組 保健委員