

5月のほけんだより

令和4年5月
城ノ内中等教育学校
・高等学校

校内の木々も美しい緑の葉が青々と茂り、吉野川からさわやかな風が吹き抜けています。新年度が始まり、早くも1ヶ月がたちました。様々な行事があったり、部活動も始まったりと、新しい環境に慣れようとがんばりすぎ、知らぬ間に疲れがたまって、気持ちも不安定になりやすい時期でもあります。

5月は中間考査もあり、運動部員は総体に向けて練習に励んでいることと思いますが、無理をし過ぎないように、自分の心と身体の声にしっかり耳を傾け、心と身体の休養を意識的に生活の中で取り入れるようにしましょう。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



若者の性に関する健康相談支援サイト 「スマート保健室」の活用を

SNS の普及等により性に関する様々な情報があふれている中、性に関する正しい情報や相談窓口などを紹介するサイトです。

性や妊娠・性被害・性感染症等のQ&Aや相談窓口など、「相談しにくいなあ。」と感じることについて、正しい情報を得ることができます。困った時は活用してみてください。

<http://youth.mhlm.go.jp>

厚生労働省

QRコード



急に暑くなった日は **熱中症** が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」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。

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



夏に向けて 知っておきたい!

虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時期です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2~3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1~2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。



学校でケガをしたら?

登下校中や授業中、部活動中にケガをして病院を受診し、治療にかかった医療費の金額が1,500円以上の場合、「日本スポーツ振興センター」に医療費を請求することができます。

ケガをした時は、担当の先生にまず連絡をし、後日、保健室にお知らせください。詳しい手続きの方法を説明し、必要な書類を渡します。

健康診断が続いています

5月の予定

日時	前期	日時	後期・高校
10日(火)	尿検査1回目(全学年)		
12日(木)	内科検診(62・63HR)	12日(木)	内科検診(62・63HR)
13日(金)	眼科検診 (1年生+2・3年生該当者)	13日(金)	内科検診(64・65HR)
19日(木)	耳鼻科検診 (1年生+2・3年生該当者)	20日(金)	眼科検診 (4年生+5・6年生該当者)
25日(水)	尿検査2回目(前回未提出者・再検査者)		
	26日(木)	内科検診(51・52HR)	
	30日(月)	耳鼻科検診 (41・42HR+5年生該当者)	
	31日(火)	耳鼻科検診 (43・44HR+6年生該当者)	

「受診のおすすめ」をもらった

こんなふうに思っていないですか?

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。

