

# ほけんだより

三刀屋高等学校  
保健室  
平成26年度



## こまめな水分補給が必要です。

インフルエンザの流行が長引きましたが、熱中症も心配される季節となってきました。  
**熱中症は予防が出来ます。** こまめな水分補給や十分な休養など、意識して行いましょう。

## 5月の健康診断予定

日にち	時間	検査項目	対象者
8日(水)	14:05~	内科検診(山根先生)	2-4, 2-5
20日(火)	1限が始まるまで	尿検査(3回目)	未提出者
21日(水)	14:05~	眼科検診(勝部先生)	1年生 2-1, 2-2, 2-3
22日(木)	13:30~	歯科検診(上代先生)	2年生
27日(火)	13:30~	内科検診(田部先生)	3-1, 3-2, 3-2
29日(木)	13:30~	歯科検診(上代先生)	3年生

5月20日(火)  
最後の尿検査を実施します。  
提出していない人は、必ず提出してください。



## 熱中症

### こんなときに注意!!

- ・気温が25℃以上 (30℃以上は、特に注意)
- ・湿度60%以上
- ・風が弱い、風通しが悪い
- ・睡眠不足
- ・練習の初日と最終日

屋内でも、熱中症は起こります。



### こんな症状に注意!!

- ・めまい、ふらつき
- ・吐き気、おう吐
- ・38℃以上の発熱
- ・意識障害

### POINT ▶ 熱中症の応急手当て

- ① 涼しい場所に移動。
- ② 頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオルなどで冷やす。
- ③ 水分補給をする。



## RELAX

心とからだを、ホッとゆるめて.....  
たとえば、こんな方法で

リラックス



たとえば、こんな方法で

## 元気をとりもどそう!! REFRESH

リフレッシュ



新学期が始まって、1カ月。新しいクラスや友だち、先生によろやく慣れてきた頃でしょうか。新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、けっこう疲れるものでもあります。自分なりにのんびりできる時間も大切に、生活のペースをつくっていきましょう。



スクールカウンセラー

## 荒川ゆかり先生の来校日

5月19日(月)9:00~13:00

希望する人は、担任の先生か保健室の先生に声を掛けてください。不安なこと、心配なことを話すと楽になることもあります。ぜひ活用して下さい。