



東温高校
保健室

皿ヶ嶺登山に向けて

5月13日(水)に皿ヶ嶺登山が行われます。自然に触れたり、仲間との交流を深めたり、登山を楽しむ体験にするためには、体調管理が大切です。以下の点に注意して、心地よい疲れを感じながら楽しみましょう。



十分な睡眠をとり、朝食を必ず食べて登校しよう!

睡眠不足と朝食抜きは体調不良の原因になります。前日は十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝食も必ず食べてきてください。



体調が悪くなったら、早めに申し出よう!

体調の変化を感じたら、無理せず近くの教員に申し出てください。無理して続行することは事故やけがを引き起こします。安全に登山を終えるために自分の体調に気を配りましょう。



防虫対策と熱中症予防をしよう!

山の中にある登山道を上ります。上下とも冬の体操服の着用、首元にタオルを巻く、帽子をかぶるなど、マダニやその他の虫刺されに注意しましょう。また、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給して熱中症予防に心がけてください。



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。

健康診断について

- 結核検診(1年生)は、二次検査や精密検査が必要な人のみお知らせします。
- 尿二次検査は、**5月22日(金)**です。対象者に連絡しますので、忘れずに提出してください。一次検査が未提出の人も、この日に出してください。
- 5・6月で歯科検診を実施します。普段から食後の歯磨きをしっかりとっておきましょう。

春こそ熱中症に注意！！

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



が増えます

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理を
しないことも大切です。

心のSOSを大切に

新年度が始まって1か月が経ちましたが、学校生活には慣れてきましたか？勉強や部活動で忙しかったり、友達関係で悩んだりして、いつの間にか笑顔が消えていませんか？

ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするのは、心が「SOS」を出している証拠です。そんなときは、ストレッチなどで体をほぐしたり、お風呂に入



ったり、好きな音楽を聴いたりして、リラックスする時間を作ってくださいね。

☒ 心と体のSOSを見逃していませんか？

- ☐ 何に対しても、やる気が起きない
- ☐ 肩や背中が凝る
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 寝ているのに、疲れが取れたような気がしない
- ☐ イライラすることが多い
- ☐ なかなか眠れない
- ☐ なぜか涙もろくなった

(当てはまる数が多いほど、要注意です！)

健康診断が次々と始まっています。治療勧告書(受診報告書)を渡された人は、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診した人は受診報告書を保健室に提出してください。

