

ほけんだより



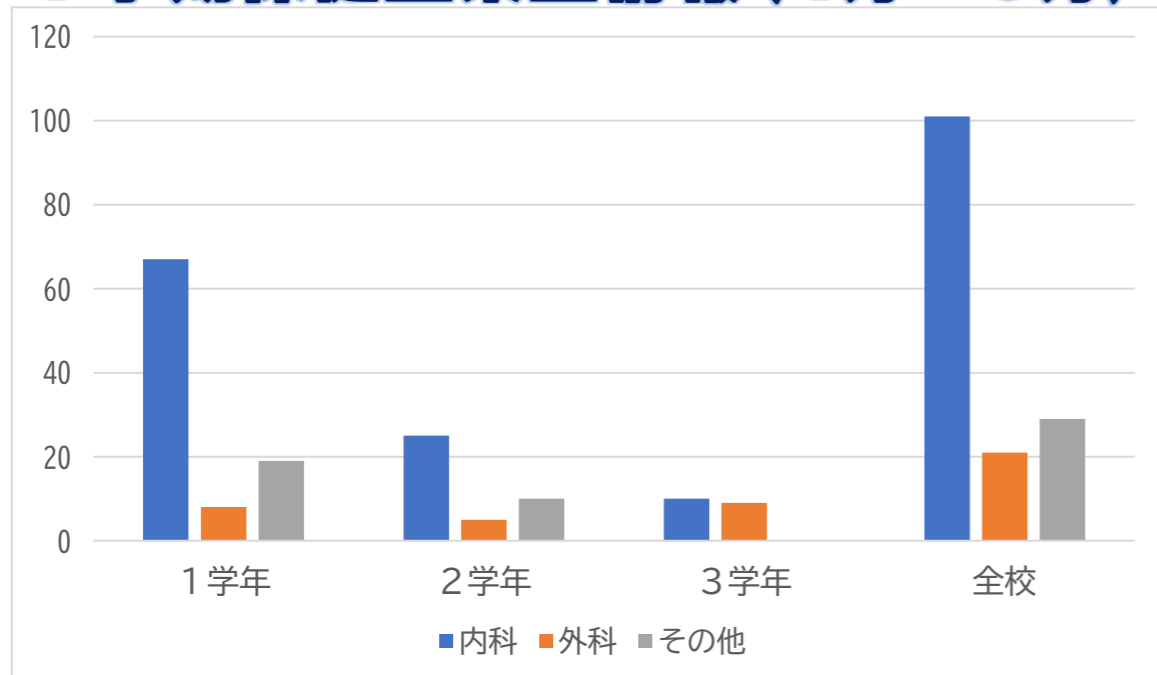
向陵高等学校 保健室
令和5年7月4日
文責：養護教諭 村上



梅雨も明けて本格的な夏が始まります。急に暑さが厳しくなると身体が暑さに慣れず、体調を崩しやすくなります。特に熱中症には気を付けて過ごしましょう。さて、いよいよ夏休みが始まります。夏休みは学校生活と離れてリフレッシュできるいい機会です。元気に2学期は登校できるように生活リズムを崩さず、自分に合った方法で心身を整えていきましょう。



1学期保健室来室情報(4月～6月)



保健室から



1学期の保健室来室者数は全部で153名でした。来室理由の第1位はどの学年を通して『頭痛』です。中には、睡眠時間を十分に取れていない様子の生徒もいます。夜更かしが続き、十分に休養が取れていないと、ちょっとしたことで体調を崩しやすくなってしまいます。高校生の理想の睡眠時間は7時間～8時間です。睡眠時間を確保できるように、時間の使い方を工夫しましょう。

多かった主訴(内科)

- ①頭痛
- ②腹痛
- ③気持ちが悪い

多かった主訴(外科)

- ①切り傷
- ②擦り傷
- ③やけど

夏を元気に! これしてイルカ?

バランスよく食べてイルカ?

水分をとってイルカ?

お風呂に入ってイルカ?

よく寝てイルカ?

冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

遊 びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが潤いた」と感じる前にこまめに水分を。

簡 単にシャワーで済ませていますか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。



体調管理に気を付けて
2学期、元気な姿で会いましょう!!



健康診断についての用紙を

お渡ししています

健康診断を受けられなかった生徒に、受診についての用紙をお渡ししています。夏休みのうちに受診しましょう。

学校で行う健康診断は、「疑い」を見つけるためのものです。病院では「心配なし」と診断されることもあります。しかし、そのままにするのではなく、定期受診の目安にいただければと思います。

受診を勧めるお知らせを5月にもらっている生徒は、夏休み中に専門医に診てもらい、夏休みのうちに治療を済ませておきましょう。

※受診をしても用紙を無くしてしまったら、もう一度病院に行って用紙を記入してもらい、夏休み中に専門医に診てもらい、夏休みのうちに治療を済ませておきましょう。

