

ほけんだより 5月

金沢向陽高等学校
保健室

健康診断が続いています

学校では結果を全員にお知らせしていますが、病気の「疑い」のある人には病院での受診をお勧めしています。病院では「心配ない」と診断されることもあります。病気の早期発見・早期治療のため、できるだけ早く病院に行き、受診後は結果を学校までお知らせください。また、すでに治療中・検査済みの病気でも、定期受診の目安としていただければと思います。

【5月の健康診断予定】

- 8日（水）歯科検診（2年）
- 10日（金）検尿二次（全学年）



自己管理、できてますか？

自分の体のこと、知っていますか？

私はよく頭が痛くなるなあ・・・

僕はお腹が痛くないやすい・・・

体にもそれぞれの個性があります。

今までの生活の中でわかっていることはもちろん、今回の健康診断でわかったことも含め、自分の体をよく知って、対処法を考えておくのはとても大切なことです。これからどんどん大人に近づいていくあなたたち。自立した大人になるためには、そのようなことができるというのも重要なポイントです。

また、睡眠不足は万病のもとです。睡眠不足はあらゆる体調不良を引き起こします。体調を崩しやすい人は自分の生活を振り返り、睡眠が充分にとれているか確認してください。

どうしたら健康で豊かな生活を送ることができるでしょうか。健康診断が多いこの時期に、一人一人が考えてみましょう。

* 熱中症注意報 *

「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い？

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメイトに気を配ってあげてくださいね。

