

ほけんだより

H30.5.8 No.5 男鹿工業高校 保健部



体調を崩す人が急増中！



あっという間に5月になりました。そろそろ疲れがたまってきている人も多いようです。中間考査や部活の大会などもあって忙しいと思いますが、睡眠と食事はしっかりとってくださいね。これから、内科検診・歯科検診と続きます。どうか休まず元気に登校してください。よろしくおねがいします。

★健康診断がまだまだ続きます★

4月から6月にかけて定期健康診断を実施しています。日程をよく確認し、準備をお願いします。

<健康診断日程>

実施日	項目	時間	対象	注意事項
5/9 (水)	尿検査②	1校時前	未提出者・再検査	1回目に出していない人、再検査の人は必ず全員提出です！
5/9 (水)	内科検診①	13:10~	3年生	欠席しないこと！
5/15 (火)	歯科検診①	13:10~	1年・M3・E3	昼食後、歯磨きをしてください
5/16 (水)	内科検診②	13:10~	1年・前回欠席者	欠席しないこと！
5/28 (月)	尿検査③	1校時前	未提出者・再検査	1・2回目に出していない人、再検査の人は必ず全員提出です！
5/29 (火)	歯科検診②	13:10~	2年・F3・前回欠席者	昼食後、歯磨きをしてください

健康診断は欠席しないようにお願いします。疾病や異常の疑いのある場合には、その都度お知らせします。通知がない場合は異常なしです。



☆身体測定結果 平均値 (4/10実施)

性別	学年	身長(cm)			体重(kg)		
		本校	県内	全国	本校	県内	全国
男子	1	169.2	169.2	168.2	62.7	60.2	58.9
	2	169.8	170.3	169.9	61.4	62.6	60.6
	3	169.7	171.9	170.6	66.6	65.2	62.6
女子	1	155.8	157.6	157.1	54.5	53.7	51.6
	2	157.6	157.8	157.6	53.3	52.9	52.6
	3	155.5	158.7	157.8	52.4	54.6	53.0

※全国・県内平均は29年度のもの

00

全国平均を上回っている値



だんだん暑くなってきます。熱中症に注意！

「まだ早い」と思っていたら・・・この時期意外と多い熱中症。暑さに体が慣れていないこの時期は、気温の上昇に適応できずに熱中症になることがあります。

●熱中症になりやすい要因●

- ☆環境 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった
- ☆からだ 下痢や発熱で脱水状態、睡眠不足、肥満傾向、食事をしっかりとっていない
- ☆行動 激しい運動、慣れない運動、長時間の運動、水分補給をしない

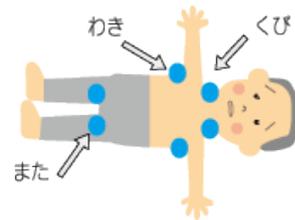
●熱中症を防ぐためのポイント●

- ☆こまめな休憩と水分補給！
- ☆風通しの良い涼しい服装で！
- ☆部活の生徒は無理をしすぎず、体調の悪いときはすぐに顧問へ伝える。

●熱中症で具合が悪くならたら●

- ① まずは涼しい場所へ
- ② 首、脇の下、脚の付け根を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

※意識がない、水分補給ができない、反応がおかしい等の場合はすぐに救急車を呼ぶ！



スクールカウンセラーの来校日

- 5/15 (火)
- 6/22 (金)
- 7/17 (火)
- 8/31 (金)
- 9/20 (木)
- 10/17 (水)
- 11/20 (火)
- 12/10 (月)
- 1/23 (水)
- 2/20 (水)



みなさんは悩みや心配事を気軽に話せる人はいませんか？友達や親、先生誰でもいいのです。話してみるだけでも自分の頭の中が整理できたり、心が軽くなったりすることがあります。保健室でもいつでも話を聴きますよ。（できれば授業は頑張ってほしい）また、本校はスクールカウンセラーの先生が月1回来てくださいます。学校のこと、友達のこと、将来のこと相談内容はなんでもOK。希望する人がいたら保健室の徳重まで教えてください。

